



Raw Energy Balls

Eine ideale Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten sind unsere zuckerfreien Energy Balls. Die Kombination aus Nüssen, Früchten und Rohkost versorgt uns mit Vitaminen, Kalzium, Eisen und Magnesium. Sie sind kinderleicht herzustellen und schmecken einfach köstlich. Die Zutaten können nach Belieben variieren.

Vorbereitungs- und Zubereitungszeit: 30 Minuten

Wartezeit: 20 Minuten

Zutaten für 20 Energy Balls

- 100 g Möhren
- 9 Datteln, entsteint
- 60 g Pekannüsse
- 10 g Haselnüsse
- 80 g Haferflocken
- 1 EL getrocknete Cranberries
- 2 EL Mandelmus
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- 4 EL Kokosraspeln

1 Möhren schälen und sehr fein raspeln. Datteln in dünne Scheiben schneiden und Nüsse grob zerkleinern. Möhren, Datteln, Nüsse, Haferflocken, Cranberries, Mandelmus, Zimt und Salz mit einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

2 Aus der entstandenen Masse zwanzig haselnussgroße Kugeln formen und anschließend in den Kokosraspeln wälzen. Die Energy Balls für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend sind sie fest und können gegessen werden.

Tipp: Die Energy Balls halten sich im Kühlschrank bei 7°C drei Tage frisch.

Guten Appetit!