

Rezept

Erdnuss-Energy-Balls

Ein Rezept von Erdnuss-Energy-Balls, am 25.04.2024

Zutaten

50 g Kokosraspel	100 g getrocknete Datteln
100 g getrocknete Aprikosen	80 g Mandeln
20 g Sonnenblumenkerne	1 Msp. Zimtpulver
75 g Erdnussbutter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 20 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro**
Portion Ca. 95 kcal, 6 g F, 3 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, dann in einem Blitzhacker zerkleinern, herausnehmen und auf einem tiefen Teller beiseitestellen.

2. Datteln, Aprikosen, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Zimt und Erdnussbutter in den Blitzhacker geben und zerkleinern, bis eine homogene, etwas klebrige Masse entsteht. Mit den Händen kleine, mundgerechte Bällchen formen. Die Bällchen in den vorbereiteten Kokosraspeln wälzen. Luftdicht verpackt im Kühlschrank lagern. Die Bällchen lassen sich auch wunderbar einfrieren und nach Bedarf auftauen.