

Rezept

Möhren-Power-Bällchen

Ein Rezept von Möhren-Power-Bällchen, am 27.04.2024

Zutaten

120 g Möhren

50 g Walnusskerne

1 TL Ceylonzimt

100 g Haferflocken

50 g Rosinen (ersatzweise getrocknete Cranberrys)

frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße 22 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 2 g F, 1 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Möhren zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer klebrigen Masse pürieren. Wenn die Masse sehr trocken ist, 20 ml Wasser dazugeben.

2. Etwa 1 TL der Masse abnehmen und mit leicht angefeuchteten Händen zu einem Bällchen formen. Mit der restlichen Masse ebenso verfahren. Die Bällchen kann man in einer luftdicht verschlossenen Dose im Kühlschrank ca. 4 Tage aufbewahren.