Rezept

Zuckerfreie Oatmeal-Energy-Balls

Ein Rezept von Zuckerfreie Oatmeal-Energy-Balls, am 11.06.2025

Zutaten

100 g	Trockenpflaumen
1 EL	Feinblatt-Haferflocken
1 EL	Kürbiskerne
1 Msp.	gemahlene Vanille
50 g	Rosinen
2 EL	Mandeln
1 EL	Haselnusskerne
½ TL	Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 2 g F, 1 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen grob würfeln und mit Rosinen, Haferflocken, Mandeln, Kürbis- und Haselnusskernen in einen Hochleistungsmixer geben. Alles pürieren, bis eine formbare glatte Masse entstanden ist. Mit Vanille und Zimt abschmecken.

2. Die Nuss-Frucht-Masse zu 10 gleich großen Kugeln formen. Die Oatmeal-Energy-Balls nebeneinander in einen Vorratsbehälter füllen und luftdicht verschließen. Vor dem Verzehr noch 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Haltbarkeit: gekühlt mindestens 2 Wochen.