Ingwer-Zitrone- und Schoko-Tonka-Energy-Balls

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 40 Portionen

Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	200 g
Ingwer, frisch	10 g
Mandeln, ganz	200 g
Zitronenpaste	1 TL
Zitronensaft	2 EL
Vanilleextrakt	1 TL
Haferflocken, zart	180 g
Kokosraspel	150 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Tonkabohnenpaste	1 TL
Haselnusskerne, ganz	100 g
Kakaopulver	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, SILVERCREST Küchenmaschine

1. Ingwer-Zitrone-Kokos
Zerkleinere die Aprikosen im Mixer. Schneide den Ingwer in grobe Stücke und gib ihn gemeinsam mit 100 g Mandeln, Zitronenpaste, Zitronensaft und Vanilleextrakt zu den Aprikosen in den Mixer und mixe alle Zutaten. Füge dann 90 g Haferflocken und zwei Drittel der Kokosraspeln hinzu und zerkleinere die Masse nur noch kurz.

Nimm die Masse aus dem Mixer und gib sie in eine große Schüssel. Knete sie gut durch und forme etwa 20 Kugeln daraus.
Gib die restlichen Kokosraspeln in einen Teller und wälze die Kugeln darin.

2. Schokolade-Tonka
Zerkleinere die Datteln mit dem Espresso im Mixer. Füge Tonka-Paste, Haselnüsse und 100 g Mandeln hinzu und mixe alle Zutaten. Füge dann 90 g Haferflocken hinzu und zerkleinere die Masse nur noch kurz.

Nimm die Masse aus dem Mixer und gib sie eine große Schüssel. Knete sie gut durch und forme etwa 20 Kugeln daraus.

Verteile Backkakao auf einem Teller und wälze die Kugeln darin.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	111 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g