

Kokos-Energy-Balls





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 10 Portionen

Haselnusskerne, ganz	150 g
Soft Datteln, getrocknet u entsteint	nd 200 g
Haferflocken, zart	100 g
Zimt	1 TL
Kokosraspel	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. In einer Pfanne Haselnüsse auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.
- 2. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Datteln, Haferflocken, Haselnüsse und Zimt pürieren, bis eine klebrige, feinkrümelige Masse entsteht. Bei Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zufügen.
- 3. Anschließend teelöffelgroße Portionen zwischen den Händen zu Kugeln rollen. Kugeln in Kokosraspeln wälzen. Kokos-Energy-Balls bis zum Servieren in einer Box aufbewahren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g