

Energy Balls

FÜHL DICH  SPORTGESUND

 für ca. 25 Energy Balls

 ca. 15 Minuten

 vegan

50 kcal

1,6 g Eiweiß

2,4 g Fett

5,1 g Kohlenhydrate



Zutaten

150 g Haferflocken

70 g Mandeln

15 g Chiasamen

1 EL Wasser

100 g Cranberries (getrocknet,
ungezuckert, ungeschwefelt)

6 Datteln (getrocknet, ungezuckert,
ungeschwefelt)

2 EL Kakaopulver (entölt)

2 EL Kokosflocken

Zubereitung

Die Chiasamen mit 1 EL Wasser mischen und kurz stehen lassen, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben.

Die restlichen Zutaten, bis auf die Kokosflocken, in einen Mixer geben. Kurz mixen, dann die Zutaten selbst rühren und wieder hinunter streichen. Danach wieder mixen. Diese Schritte wiederholen, bis eine homogene, klebrige Masse entstanden ist.

Einen Esslöffel der Masse herausnehmen und zu einer Kugel formen. Kurz in den Kokosflocken wenden und beiseite legen. Weitermachen, bis keine Masse mehr im Mixer ist.

Tipp: Die Energy Balls lassen sich in einer Metaldose (trocken und kühl) gut eine Weile aufbewahren.