

Energie Balls



Zutaten



1 Trockenobst

Datteln Feigen
Aprikosen Cranberries Rosinen

1 Getreideflocken

Hafer oder andere
Arten

1 Nüsse + Saaten

Walnüsse, Haselnüsse,
Sonnenblumenkerne, Mandeln...

4-5 EL Nussmus

Haselnuss Erdnuss
Mandel Sesam (Tahini)
Cashew oder Nussmus

* zum Verfeinern
Zimt Vanille Kakao
geriebene Zitronenschale
Schokolade
Kardamom, Chili

zur Ummantelung
Sesam, Chittsamern, Mohn
Hanfsamen, Brennesselsamen
Kokosflocken

I. Trockenobst und
Nüsse zerkleinern

je nach Belieben
körnige Konsistenz oder
fein passieren



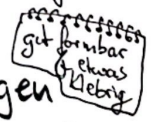
II. Getreide-
flocken

III. Nussmus



IV. zum
gleichmäßigen
Teig vermengen

zu flüssig
Getreide- fällene
flocken Nüsse
zugeben
zu kochen
Nussmus
zugeben



V. im Topping
wälzen
mit
H₂O
leicht
befeuern

V. in Mund-
geschle Kugeln
formen