

Energyballs

Rezept und Zubereitung



Wir
wünschen
gutes
Gelingen!

Rezept

150 g Datteln (Bio Qualität)

100 g Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, ...)

1 TL Kokosöl

Deko: gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Sesam, Kokosflocken

Zubereitung

1. Die Datteln mit einem TL Kokosöl in einem Mixer pürieren
2. Danach die Nüsse nach Wahl dazugeben und alles vermengen
3. Anschließend aus der klebrigen Masse Kugeln formen
(Tipp: mit feuchten Händen geht das formen besser)
4. Abschließend nach Wunsch dekorieren

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN

