

REZEPT



ENERGY BALLS

Das braucht ihr:

- 400g Medjool Datteln
- 100g Haferflocken
- geröstete Erdnüsse
- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Kokosnussöl

Nüsse und Haferflocken in einen Mixer (Küchenmaschine) geben und mixen bis eine Art Mehl entsteht.

Dann die entsteinten Datteln, Kokosnussöl und Erdnussmus dazugeben.

Mixen bis eine klebrige Masse entsteht.

Die Masse in Bällchen rollen und für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen