

Energy-Balls

Zutaten:

- 100 g gehackte Mandeln (blanchiert)
- 180 g Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Kokosflocken

Zubereitung:

- 1 Nüsse, Datteln, Kakao, Vanilleextrakt und Salz in einen Multi-Zerkleinerer geben. Alles gut durchmischen.
- 2 Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen und mit den Händen kurz zusammendrücken und dann zu Kugeln formen.
- 3 Zum Schluss in Kokosflocken wälzen. Fertig!

Die Energy Balls sind in einer luftdichten Dose etwa 1 Woche haltbar.



Rezept von
kochkind.de



Portionen
ca. 20 Stück



Küche
International



Zeitaufwand
10 Min



Aufgaben für kleine
Kinderhände

abwiegen, mixen,
formen, wälzen

