

Energy-Balls

Zutaten:

- 1 Tasse gehackte Mandeln
- ½ Tasse Trockenfrüchte nach Geschmack (z.B. Cranberrys, Aprikosen)
- ½ Tasse Datteln ohne Stein
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 1 Prise Salz
- Wer mag: Kokosflocken, Pistazien, Kakao, gemahlene Mandeln zum Wälzen



1. Gehackte Mandeln im Mixer weiter zerkleinern.
2. Trockenfrüchte und Datteln möglichst klein schneiden, anschließend ebenfalls in den Mixer geben.
3. Vanilleextrakt und Salz hinzufügen.
4. Alles mixen bis eine einigermaßen homogene Masse entstanden ist.
5. Masse aus dem Mixer nehmen und ggf. nochmal zusammenkneten.
6. Mit den Händen kleine Kugeln formen
7. Wer mag kann die Kugeln noch in Kokosflocken, Pistazien, Kakao o.ä. wälzen
8. Falls ihr nicht alle Bällchen auf einmal esst, könnt ihr sie auch im Kühlschrank in einer verschlossenen Box lagern.

Tipp: Lasst den Mixer immer nur kurz laufen und macht zwischendrin Pausen, damit dieser nicht überhitzt.