



Carrot-Cake-Müsli-Balls

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	1 St.
Walnusskerne	70 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	80 g
Walnussöl	1 TL
Zimt	0.5 TL
Haferflocken, zart	2 EL
Cornflakes	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Karotte schälen, Enden entfernen und mit einer groben Reibe raspeln. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Walnüsse, Datteln, Walnussöl, Zimt und Karottenraspel pürieren bis eine klebrige, feinkrümlige Masse entsteht.
2. Anschließend teelöffelgroße Portionen zwischen den Händen zu Kugeln rollen. Cornflakes in einer Tüte mit dem Nudelholz zerkleinern. Die Hälfte der Kugeln in Haferflocken, die andere Hälfte in Cornflakes wälzen. Müsli-Balls bis zum Servieren in einer Box oder einem Glas aufbewahren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieser leckere Snack eignet sich perfekt für unterwegs oder in der Schulpause. Dafür einfach Müsli-Balls in Pralinenmanchetten legen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	206 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g