



Kokos-Energy-Balls

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Haselnuskerne, ganz	150 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Haferflocken, zart	100 g
Zimt	1 TL
Kokosraspel	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Pürierstab

1. In einer Pfanne Haselnüsse auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

2. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Datteln, Haferflocken, Haselnüsse und Zimt pürieren, bis eine klebrige, feinkrümelige Masse entsteht. Bei Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zufügen.

3. Anschließend teelöffelgroße Portionen zwischen den Händen zu Kugeln rollen. Kugeln in Kokosraspeln wälzen. Kokos-Energy-Balls bis zum Servieren in einer Box aufbewahren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	197 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g