

ENERGIEBÄLLCHEN

I. Haferflocken, Kakaopulver, Salz, Chiasamen, gehackte Mandeln, Cranberries und ein wenig geriebene Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut vermischen.

II. In einem kleinen Topf das Cashewmus mit dem Agavendicksaft oder Honig unter Rühren erwärmen, bis es flüssig wird.

III. Die flüssige Creme zu den trockenen Zutaten geben und gut mit einer Gabel untermengen, bis ein Teig entsteht.

IV. Aus dem Teig kleine Kugeln (10-15 Stück) formen und auf einen Teller mit Frischhaltefolie legen. Da die Konsistenz leicht klebrig ist, am Ende in Kakaopulver oder Kokosraspeln wälzen.

TIPP: Packe die Bällchen am besten in Folie oder friere sie ein, so bleiben sie lange frisch und du hast immer einen gesunden Snackvorrat zuhause. Der perfekte Snack für Schoko- oder Kokosliebhaber!

ZUTATEN:

50g feine Haferflocken
 3EL (Bio-) Kakaopulver entölt
 1 Prise Salz
 1TL Chiasamen/ Leinsamen
 10g gehackte Mandeln
 2EL Cranberries
 1 Zitrone
 30g Cashewmus
 2EL Agavendicksaft/ Honig

 Zubereitungszeit: 15min