



## Energy Balls

Zutaten für ca. 15 Bällchen

### **Basisrezept**

<b>150 g</b>	Trockenobst (z.B. Softdatteln)
<b>75 g</b>	Haferflocken oder gemahlene Nüsse
<b>75 g</b>	Nüsse und Saaten
<b>4 EL</b>	Nussmus

### **Zum Verfeinern**

→ Zimt, Vanille, ungesüßter Kakao, geriebene Zitronenschale/ Zitronensaft, Orangenschale

### **Zum Ummanteln**

→ Kokosflocken, Sesam, Chiasamen, gemahlene Nüsse/Mandeln

### **Zubereitung**

1. Trockenobst und Nüsse bis zur gewünschten Konsistenz in einem Mixer zerkleinern.
2. Die Zutaten in einer Schüssel mit dem Nussmus und den gewünschten Gewürzen vermengen bis ein formbarer Teig entsteht.
3. Aus dem Teig mundgerechte Kugeln formen und in der gewählten Ummantelung wälzen.

### **Tipp**

Die Energyballs halten sich ein paar Wochen im Kühlschrank. Man kann sie auch portionsweise einfrieren. Bei Bedarf einfach aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz auftauen lassen und genießen!

