



Kokos-Energy-balls



Zutaten für 30 Energy balls

6 Möhren
1 Vanilleschote
200 g gehackte Mandeln
300 g getrocknete Datteln
2 TL Zimt
100 g Haferflocken
150 g Kokosraspeln
Papierförmchen

Zubereitung

Die Möhren schälen und raspeln. Das Vanillemark aus der Schote herauskratzen. Vanillemark, Mandeln, Datteln und Zimt mit einem Universalzerkleinerer zerkleinern bis eine klebrige Masse entsteht.

Die Möhren, Haferflocken und 100 g der Kokosraspeln dazugeben und zu einer Masse verkneten.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und in den restlichen Kokosraspeln wälzen. Die Kugeln zum Schluss in Papierförmchen legen.

Sie erhalten ca. 30 Energy-balls aus der Masse.