

ENERGIEBÄLLCHEN

I. Haferflocken, Kakaopulver, Salz, Leinsamen, 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 Honig unter Rühren erwärmen, bis es flüssig wird. Die flüssige Creme zu den trockenen Zutaten geben und gut mit einer Gabel untermengen, bis ein Teig entsteht.

III. 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.

ZUTATEN:

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



Zubereitungszeit: 15min

1 Portion entspricht 2-3
 Energiebällchen

TIPP: Es muss besonders schnell gehen? Gib einen Schuss (Pflanzen-)Milch hinzu, statt die Zutaten zu erhitzen. Packe die Bällchen am besten in Folie oder friere sie ein, so bleiben sie lange frisch und du hast immer einen gesunden Snackvorrat zuhause.