



ZUCKERFREIE ENERGY BALLS

Zutaten

- 150 g Mandeln oder Haselnüsse oder Walnüsse
- 60 g Cashews
- 50 g Vier-korn-Flocken oder Haferflocken
- 8 Datteln
- 1 EL Chia Samen
- eine Prise Zimt
- 50 g getrocknetes Obst (zB Kirschen, Cranberrys, Marillen,..)
- 2 EL Kokosflocken und etwas mehr zum wälzen



Zubereitung

MIT THERMOMIX

1. Die Datteln entsteinen und ein paar Stunden in Wasser einweichen
2. Alle Zutaten in den Mixtopf und 10Sek/St7 mixen
3. mit nassen Händen zu Kugeln formen und in Kokos wälzen

OHNE THERMOMIX

1. Die Datteln entsteinen und ein paar Stunden in Wasser einweichen
2. Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer gut mixen
3. mit nassen Händen zu Kugeln formen und in Kokos wälzen