

Energyballs

Genau das Richtige für den kleinen Hunger zwischendurch. Und ganz nebenbei auch ein gesunder Snack für die Butterbrotdose.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

100 g Datteln (nehmt am besten die „fleischigen“ Medjool-Datteln. Die gibt es zum Beispiel im türkischen Supermarkt und die sind super groß, weich und fruchtig.)

100 g gemahlene Mandeln

50 g Haferflocken

etwas Wasser

Zubereitung

1. Löst die Kerne aus den Datteln heraus und zerkleinert die Datteln in der Küchenmaschine.
 2. Dann gebt ihr 100 g gemahlene Mandeln, 50 g Haferflocken und einen kleinen Schuss Wasser dazu. Verknetet alles gut miteinander und gebt bei Bedarf (sollte die Masse zu trocken sein) noch ein bisschen Wasser dazu.
 3. Zum Schluss formt ihr walnussgroße Kugeln und dann seid ihr auch schon fertig.
-