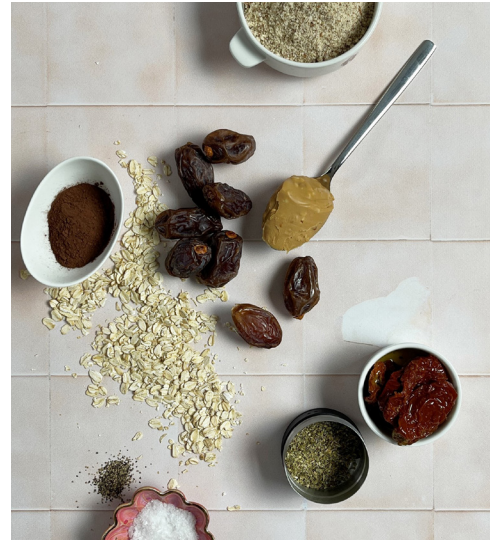




ZUBEREITUNG

Für die süßen Energy Balls die Haferflocken und Mandeln in einem Zerkleinerer fein zerkleinern und Kakao sowie Salz hinzufügen. Die Datteln in feine Würfel schneiden, in den Zerkleinerer geben und alles nochmals mixen. Erdnusscreme unterheben und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Aus der Masse nun Bällchen mit etwa 2,5 cm Durchmesser rollen.

Für die herzhaften Energy Balls Tomaten in feine Streifen schneiden und mit Haferflocken sowie Mandeln im Zerkleinerer mixen. Tomatenmark, Kräuter, Salz und Pfeffer untermengen. Sollte die Masse zu weich sein, noch einen Löffel Haferflocken ergänzen. Aus der Masse nun Bällchen mit etwa 2,5 cm Durchmesser rollen.

TIPP

Bei den Zutaten für Energy Balls gibt es kaum Grenzen und für alle Geschmäcker passende Rezepte. Hier kann man Kreativität voll ausleben und nach Lust und Laune mixen. Die Energy Balls lassen sich auch ein passendes Äußeres geben, indem man sie in Kakaopulver, getrockneten Kräutern oder anderen Zutaten wälzt.

ZUTATEN

süße Energy Balls:

- 4 EL feine Haferflocken
- 6 EL Mandeln, gemahlen
- 4 EL Erdnusscreme
- 150 g Datteln, entsteint
- 3 EL Backkakao
- 1 Prise Salz

herzhafte Energy Balls:

- 4 EL feine Haferflocken
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 2 TL italienische Kräuter, getrocknet
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Zerkleinererv