

HIMBEER-ENERGYBALLS

Zutaten:

Zutaten für ca. 30 Stück:
15 g Himbeeren, gefriergetrocknet
120 g getrocknete Datteln
50 g zarte Haferflocken
150 g Mandeln ohne Haut
1/4 Tonkabohne, gerieben
2 EL helles Mandelmus
2 EL Wasser

Zubereitung:

Die Mandeln in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Von den Mandeln 50 g entnehmen, fein hacken und zur Seite stellen. Die Tonkabohne reiben. Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse mixen.

Die Masse gut durchkneten. Zu kleinen mundgerechten Bällchen formen und in den fein gehackten Mandeln wenden. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest werden.

In einer luftdicht geschlossenen Dose sind die Energie Balls 1-2 Wochen im Kühlschrank haltbar.