

ENERGIEBÄLLCHEN

- I. Haferflocken, Kakaopulver, Salz, Chiasamen, 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 Agavendicksaft oder Honig unter Rühren erwärmen, bis es flüssig wird.
- III. Die flüssige Creme zu den trockenen Zutaten geben und gut mit einer Gabel untermengen, bis ein Teig entsteht.
- IV. 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 Chiasamen/ Leinsamen
 10g gehackte Mandeln
 2EL Cranberries
 1 Zitrone
 30g Cashewmus
 2EL Agavendicksaft/ Honig

 15 Zubereitungszeit: 15min

TIPP: Packe die Bällchen am besten in Folie oder friere sie ein, so bleiben sie lange frisch und du hast immer einen gesunden Snackvorrat zuhause. Der perfekte Snack für Schoko- oder Kokosliebhaber!