



FRÜHSTÜCK

Schnelle Energy Balls ohne Backen (vegan)

Zutaten

- 50 g Mandeln oder andere Nüsse
 - 150 g Früchte, getrocknet (z. B. Soft-Aprikosen oder -Pflaumen)
 - 80 g [SchapfenMühle Haferkleie](#)
 - 60 g Orangensaft
 - 60 g Mandelmus
 - 1 Prise Zimt
 - 10 g Wasser
 - 5 g Kakaopulver
- Dekor, z. B. Pistazien gehackt; Kokos raspeln; Mandelblättchen; Kakaopulver

Zubereitung

Mandeln oder Nüsse fein mahlen und getrocknete Früchte in kleine Würfel schneiden. Haferkleie, Orangensaft, Mandelmus, Zimt und Wasser dazugeben und zu einer feinen Masse pürieren.

Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln rollen und nach Belieben in Dekor wälzen.

Die Energy Balls in einem verschließbaren Behälter kühl aufbewahren.

TIPP:

Wer es etwas süßer mag, kann der Masse natürlich auch Zucker oder Vanillezucker hinzugeben.

Meine Notizen

.....

.....

.....

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung!