

ENERGY BALLS

MIT KOKOSFLOCKEN



Den meisten abgepackten Lebensmitteln werden viel Zucker und andere Zusatzstoffe zugesetzt. Wer **gesunde Snacks** essen möchte, kann sich die Snacks daher am besten selbst zubereiten.

Trockenfrüchte wie *Datteln* und *Feigen* enthalten zwar relativ viel Fruchtzucker und sollten daher eher sparsam verwendet werden. Sie enthalten aber auch Antioxidantien und sind daher gesünder als Industriezucker.

Wenn es also mal etwas Süßes sein soll, sind die Energy Balls eine gute und leckere Alternative.

Zutaten:

- 50g Sonnenblumenkerne
- 100g Kokosflocken
- 35g rohes Kakaopulver
- 50g Haferflocken
- 125g Datteln, 50g Feigen (jeweils gehackt)
- 1/2 Banane
- 1 TL Erdnussbutter
- 1 TL Agavendicksaft
- etwas Reis- oder Mandelmilch

Zubereitung:

- die Sonnenblumenkerne, Kokos- und Haferflocken in einen Mixer geben und zermahlen
- mit dem Kakaopulver vermengen
- separat die zerhackten Datteln, Feigen, die Banane, die Erdnussbutter, den Agavendicksaft und die Milch im Mixer zermahlen, bis eine Art Brei entstanden ist
- den Brei mit den übrigen trockenen Zutaten vermischen und gleichmäßig durchkneten
- die Masse ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und fester werden lassen
- anschließend aus dem Teig Kugeln formen und panieren, z.B. mit Kakaopulver, Kokosraspeln, Amaranth, Chiasamen, gehackten Mandeln o.ä.