

HIMBEER-KOKOS- ENERGY BITES



Diese **veganen Himbeer-Kokos-Bällchen** sind gesund und schmecken sehr lecker. Sie eignen sich gut als gesunder Snack, auch für unterwegs. Am Besten lagerst du sie im Kühlschrank.

Cashewkerne versorgen den Körper mit gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Die **Himbeeren** enthalten viele Nährstoffe und liefern die natürliche Süße. Dabei enthalten Beeren weniger Fruchtzucker als anderes Obst.

Zutaten:

- 60 g Kokosmehl
- 120 g Haferflocken
- 140 g tiefgefrorene Himbeeren
- 70 g Cashewkerne
- 2 EL Kokosöl
- Kokosraspeln

Zubereitung:

- Mehl, Haferflocken, Himbeeren und Cashewkerne mischen und in einem Mixer zerkleinern und fein mahlen
- das Kokosöl schmelzen, hinzufügen und alles nochmals durchmischen
- mit feuchten Händen ca. walnussgroße Kugeln formen
- die Kugeln anschließend in den Kokosraspeln wälzen und für ca. 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen

Guten Appetit!