

Energy Balls

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/snacks/energy-balls/>

Zutaten

- 100 g Haferflocken
 - 50 g Mandeln oder Walnüsse (gehackt)
 - 50 g Datteln (entsteint)
 - 2 EL Erdnussbutter oder Mandelmus
 - 2 EL Honig oder Ahornsirup
 - 1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
 - 1 Prise Zimt
 - Optional: 1 TL Chia- oder Leinsamen
-

Zubereitung

1. **Zutaten zerkleinern:**

Datteln in kleine Stücke schneiden und mit den Haferflocken, Mandeln, Kakaopulver, Zimt und optional Chia- oder Leinsamen in eine Küchenmaschine geben. Alles zu einer groben Masse mixen.

2. **Binden der Masse:**

Erdnussbutter und Honig hinzufügen und erneut mixen, bis die Masse klebrig genug ist, um geformt zu werden. Falls die Mischung zu trocken ist, 1-2 EL Wasser hinzufügen.

3. **Kugeln formen:**

Aus der Masse kleine Kugeln formen (etwa walnussgroß). Falls die Hände kleben, etwas Wasser auf die Hände geben.

4. **Abkühlen:**

Die Energy Balls für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen, damit sie fest werden.

5. **Aufbewahren:**

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Sie halten sich bis zu einer Woche.
