



Soft Energy Balls

sugarfree #powersnack #proteinreich

SERVINGS: 30 PC

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 0 MIN

EINWEICHZEIT: 30 MIN

Zutaten

300g Datteln –
ungezuckert

5-6 EL Kakao

200 g Nüsse gemahlen
(Haselnüsse, Mandeln,
Walnüsse etc)

1 TL Zimt

1 Prise Vanille

30 g Kokosflocken

ca. 100 ml Wasser

Kokosflocken zum

Wenden



Zubereitung

1. Die Datteln in warmen Wasser für mindestens 30 Minuten einlegen.
2. Das Einweichwasser auffangen und die Datteln mit ein wenig von dem Wasser pürieren bis es eine cremige Masse ergibt
3. Dann alle anderen Zutaten hinzufügen und pürieren - mit einem Mixer oder SG Stab - gegebenenfalls ein wenig von dem Einweichwasser hinzugeben bis du eine homogene, weiche, aber nicht zu flüssige Masse hast - ist es zu flüssig geworden, einfach mehr Nussmehl dazugeben.
4. Von dieser Masse mit einem Esslöffel Portionen entnehmen und zu Bällchen formen - nach deiner gewünschten Größe.
5. Diese Bällchen in Kokosraspeln wenden bis alles bedeckt ist.
6. In einer Keksdose aufbewahren- hält sich mehrere Tage