

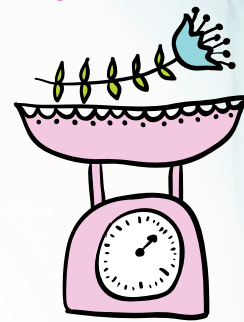
Leckerer aus
★ Franziskas Backstube ★



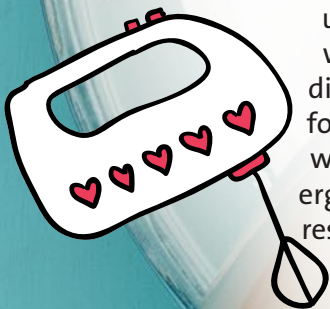
Karotten-Energiebälle



- 1 Karotte (ca. 100g)
- 100 g Datteln
- 100 g gemahlene Mandeln
- 30 g Kokosflocken
- Zimt nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- Nach Bedarf zarte Haferflocken



Die Karotte wird gerieben und die Datteln werden klein geschnitten. In eine Rührschüssel werden Datteln, geriebene Karotte, gemahlene Mandeln, 20 g der Kokosflocken, Zimt, Muskatnuss und Salz gegeben und alles gut gerührt und vermengt. Dann werden nach und nach zarte Haferflocken hinzugegeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (Der Teig sollte sich gut formen lassen und noch ganz leicht feucht sein). Anschließend werden aus dem Teig kleine Kugeln geformt. Aus dieser Menge ergeben sich ca. 12-14 Energiebälle. Am Ende werden diese in den restlichen Kokosflocken gewälzt. Sie können direkt verzehrt werden oder zum Nachziehen in den Kühlschrank gestellt werden. Dort kann man sie auch 2-3 Tage aufbewahren.



© Chill Post