Energiebällchen

Zutaten

Grundvariation

50 g grob gemahlene Mandeln
40 g geraspelte Kokosnuss
50-100 g getrocknete Gojibeeren, Cranberrys, Kirschen oder Rosinen
4 EL Mandel- oder Cashewmus
1 EL Tahin
50 ml natives Kokosöl
2 EL Ahornsirup

Variante II: Mandel-Chiabällchen

50 g getrocknete Aprikosen
50 g getrocknete Datteln
100 g gemahlene Mandeln,
1 EL Mandelmus
1 EL Kokosöl
2 EL Rohkakao
1 EL Chiasamen

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und je nach Belieben etwas Vanille oder Zimt dazugeben. Kugeln in der Größe einer Walnuss formen, in Kokosraspeln wälzen und anschließend kalt stellen(Kühlschrank). Anstatt Mandeln eigenen sich auch Cashewkerne, Kürbiskerne oder andere Nüsse.

Die Aprikosen und Datteln grob hacken, dann alle Zutaten miteinander vermengen und Kugeln formen. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.