ADVENTSKALENDER

Mit dem TV Hösel durch die Adventszeit.
Jeden Tag gibt es hier etwas Neues zu entdecken. Schaut einfach vorbei.

Vegane Energy Balls

Ein gesunder Snack zum Naschen

ZUTATEN:

- Eine Tasse Nüsse nach Geschmack (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- Eine Tasse Trockenobst nach Geschmack (z.B. Feigen, Aprikosen, Cranberries)
- Eine Tasse getrocknete und entsteinte Datteln.
- Kokosflocken

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen (Ober-/Unterhitze) und die Nüsse auf einem Backblech mit Backpapier etwa 10 Minuten rösten.
2. Die Nüsse gut auskühlen lassen und zusammen mit dem Trockenobst in der Küchenmaschine (Universalzerkleinerer oder Thermomix) schreddern, bis sie zu einer Masse werden.
3. Die Masse herausnehmen, zu kleinen Kugeln formen und in Kokosflocken rollen.

Die Energy Balls halten sich gekühlt mindestens 2 Wochen.