

Energiekugeln – eine leckere Süßigkeit



Zutaten

- 1 Tasse unbehandelte Cashewnüsse
- 1 Tasse unbehandelte Mandeln
- 1 Tasse Datteln
- 1 Tasse ungeschwefelte getrocknete Aprikosen
- 1 TL gemahlene Leinsamen
- 2 TL Backkakao
- 1-2 TL Kokosöl
- ggfs. Kokosraspeln und/oder Sesamsaat

Zubereitung

1. Cashewnüsse und Mandeln in einem leistungsstarken Mixer auf höchster Stufe verarbeiten.
2. Schrittweise die Datteln, Aprikosen und alle restlichen Zutaten beifügen und mixen, bis eine homogene Masse aus allen Komponenten entstanden ist.
Mit einem Spatel die Masse immer wieder vom Gefäßrand zur Mitte des Mixers bringen.
3. Mit den Händen kleine Kugeln formen, in ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Fertig ist eine superleckere gesunde Süßigkeit.

Tipp: Wenn Du magst, rollst Du die Energiekugeln in Kokosraspeln und/oder Sesamsaat.