

ENERGIEBÄLLCHEN

Zutaten
(für 22 Stück)
20 g Chiasamen
40 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelmus
40 ml Albaöl (35 g)
80 g feine Haferflocken
40 g flüssiger Honig und/oder Agavendicksaft
25 g Soft Datteln, fein zerkleinert
25 g Soft Pflaumen, fein zerkleinert
25 g Cranberrys, fein zerkleinert
Zimt nach Geschmack
je 1 EL Kokosflocken, Amaranth gepufft, Pistazien, getrocknete Himbeeren

Zubereitung
Alle Zutaten nach und nach in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einem festen, etwas öligen Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie zu zwei kleinen Rollen formen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend für eine Stunde ins Gefrierfach legen.
Die beiden Teigrollen in jeweils 11 kleine Stücke schneiden und zu mundgerechten Kugeln formen.
Nach Geschmack in Kokosflocken, gepufftem Amaranth, fein gehackten Pistazien, Kakao, oder gefriergetrockneten Himbeeren wälzen.
Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:
Das Rollen der Energiebällchen klappt gut, wenn man Einmal-Handschuhe verwendet. Mit 1 TL Naturjoghurt/Sojajoghurt oder zerdrückter Banane wird der Teig noch ein wenig geschmeidiger.

Nährwertinformation pro Stück:
70 kcal | 4 g Fett | 2 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®