

Energy Balls



Viel Genuss wünscht Dir
Dein Personal Trainer René

Energy Balls

1	Tasse	Haferflocken
1/2	Tasse	geschrotete Leinsamen
1/2	Tasse	gemahlene oder gehackte Mandeln
1	Tasse	entkernte Datteln
1/2	Tasse	Kokosraspeln
1		Orange
		Ingwer nach Bedarf
		Honig nach Bedarf
		Gewürze

Ingwer mit geschälter Orange im Mixer zerkleinern. Die zerkleinerten und entkernten Datteln klein schneiden und alle restlichen Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben und vermengen. Je nach Gusto kannst du Zimt, Kardamom, Zitronen-, Limetten- oder Orangenschalen, Vanille, Lebkuchengewürz etc. Dazugeben. Wenn die Masse zu feucht ist, kannst du noch Haferflocken oder wenn er zu trocken ist noch Honig oder Orangen- / Apfelsaft zugeben. Nun zu kleinen Bällchen formen und danach durch eine kleine Schüssel mit Kokosraspeln rollen und ab in den Kühlschrank. Viel Genuss wünsche ich dir und deinen Lieben beim Verzehren der Energy Balls.