



ENERGY BALLS

36 Stück

„Wir kochen mit Hingabe und Köpfchen. Wir verwenden ausschließlich darmschonende Lebensmittel und kreieren daraus unerwartete Gaumenfreuden für Sie. Gesund, regional & saisonal. Gerne teilen wir unser Know-how mit Ihnen! Wir wünschen viel Freude beim

Kochen & Genießen!“

Bettina Mitter-Melcher, BLEIB BERG Küchenchefin

ZUBEREITUNG

Datteln in Wasser etwas einweichen. Anschließend die Datteln mixen und Haferflocken sowie Mandeln untermischen. Kokosöl der Masse hinzufügen.
Am Schluss Bällchen formen und in Kokosflocken oder Kakao wälzen.
Erkalten lassen und genießen.

Warum sind Energy Balls in Maßen genossen, gesund?

Die Datteln sind reich an Kalium ausgestattet, wahren die gesunden Fette und Proteine der Nüsse die nötige Brain- und Muskel Energie liefern.

ZUTATEN

2 EL Kokosöl
100 g Kokosflocken
10 Stück Datteln ohne Kern
100 g Mandeln gerieben
70 g Glutenfreie Haferflocken



glutenfrei



laktosefrei