

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Energy-Balls „Karotte-Mandel“

Gesunde Leckerei, für Unterwegs, als Mitbringsel oder auch fürs Kuchenbuffet ein Highlight.

Zutaten (ca. 30 Stück):

- 200 g Mandeln (*)
- 120 g Karotten (geputzt gewogen)
- 100 g Kokosflocken
- 250 g Datteln oder Dattel-Rohmasse (pürierte Datteln vorgefertigt, im Bio-Markt erhältlich)
- 100 g Blütenhonig
- 1 TL Zimt
- Noch etwas Kokosflocken zum Wälzen der Kugeln

Zubereitung:

(*) Die Mandeln über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen!

Die Mandeln abgießen und in einem Blitzhacker oder einer Küchenmaschine grob hacken.

Die Karotten fein raspeln.

Die Datteln fein schneiden oder Dattel-Rohmasse verwenden.

Alle Zutaten mit der Hand gut miteinander verkneten, bis eine gut formbare Masse entsteht.

Jeweils 1 großen TL von der Masse abnehmen und mit den Händen zu Kugeln formen.

In Kokosraspeln wenden und kühl stellen.

Im Kühlschrank aufbewahrt ist die Haltbarkeit mindestens 1 Woche

– theoretisch ☺ - wenn sie nicht vorher weggenascht werden!

