



Kokos-Energy Balls



Zutaten

Menge

100 g	getrocknete weiche Aprikosen
100 g	Cranberrys
9 EL	Kokosraspeln
3 EL	Haferflocken
2 EL	Honig

Rezeptinfo

Zutaten für 20 Energyballs

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Portion: 256 kJ, 61 kcal, 9,2 g Kohlenhydrate, 0,8 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zubereitung

Diese Energy Balls schmecken dank der Mischung aus Kokos und Trockenfrüchten super exotisch und entführen dich an den Strand von Hawaii.

Step 1:

Zuerst hackst du die Aprikosen und die Cranberrys im Universalzerkleinerer. Dann fünf Esslöffel der Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, kurz abkühlen lassen und mit den Früchten mischen.

Step 2:

Nun kannst du walnussgroße Kugeln aus der Masse formen und diese dann in den restlichen Kokosraspeln wälzen. Bis zum Servieren etwa eine Stunde kalt stellen.