



Mandel-Energy Balls



Rezeptinfo

Zutaten für 20 Energy Balls

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Portion: 280 kJ, 67 kcal, 4,3 g Kohlenhydrate, 1,8 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Laktose
frei

schnell

veggie

Zubereitung

Diese Energy Balls kommen mit Pflaumen und Mandeln daher und schmecken so fast ein bisschen wie Studentenfutter.

Step 1:

Zuerst röstest du die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett an und lässt sie anschließend kurz abkühlen. Dann gibst du die Mandeln und die Pflaumen zusammen in einen Universalzerkleinerer und hackst sie möglichst fein.

Step 2:

Nun die Masse mit dem Öl, dem Honig und dem Zimt vermengen und walnussgroße Kugeln daraus formen. Die fertigen Kugeln in den gemahlenden Mandeln wenden und bis zum Servieren etwa eine Stunde kalt stellen.

Zutaten

Menge

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 100 g | Mandeln |
| 100 g | getrocknete Pflaumen (ohne Kerne) |
| 1 EL | geschmacksneutrales Öl |
| 2 EL | Honig |
| 1 Prise | Zimt |
| 2 EL | gemahlene Mandeln |