



Schoko-Energy Balls



Zutaten

Menge

100 g	geröstete und gesalzene Cashewkerne
150 g	getrocknete weiche Datteln
30 g	Backkakao
2 EL	Erdnussbutter, crunchy

Rezeptinfo

Zutaten für 20 Energyballs

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Portion: 290 kJ, 69 kcal, 6,8 g Kohlenhydrate, 1,8 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

vegan

Laktose
frei

schnell

veggie

Zubereitung

Wer liebt nicht die leckere Kombination aus Erdnussbutter und Schokolade? Aus eben diesen beiden Zutaten bestehen unsere Schoko-Energy Balls.

Step 1:

Zuerst gibst du die Cashewkerne und die Datteln zusammen in einen Universalzerkleinerer und hackst sie möglichst fein.

Step 2:

Dann alles zusammen mit dem Kakaopulver und der Erdnussbutter vermischen und mit den Händen walnussgroße Kugeln daraus formen. Bis zum Servieren etwa eine Stunde kalt stellen.