



ENERGY BALLS

Zutaten

- 2 Stück Möhren
- 2 EL Leinsamen
- 60 g Mandeln, gemahlen
- 60 g Haferflocken, fein
- 30 g Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 EL Sesam, weiß
- 1 EL Sesam, schwarz



Zubereitung

Die Leinsamen mit 2 EL Wasser vermengen und für 30 Minuten quellen lassen.

Die Möhren fein raspeln.

Alle Zutaten außer dem Sesam vermengen und daraus 12 Energy Balls formen.

Die Bällchen im schwarzen oder weißen Sesam wälzen und diesen leicht andrücken.

Rezeptvariation

Es können auch Kokosraspeln oder Kakao anstatt des Sesams verwendet werden.

gesund + aktiv informiert

Wir empfehlen die Energy Balls als Frühstück. Sie lassen sich gut vorbereiten und liegen am Morgen, wenn es mal schnell gehen muss, schon im Kühlschrank parat. Lassen Sie sich 4 – 6 Stück der leckeren Kugeln morgens schmecken. Die Energy Balls halten sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.

