

| *Zubereitungszeit: ca. 5 min* |



Zutaten (für ca. 15 Balls):

- 200gr Datteln (entsteint)
- 80gr Mandeln
- 2EL Kakao
- 1TL Vanille Extrakt
- 1Priesse Salz

Topping:

- Kokosflocken

Pro Portion:



3% Protein



5% Fett



% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Zuerst die entsteinten Datteln ca. 30min in Wasser aufweichen - dieser Schritt ist nur nötig, wenn die Datteln nicht weich genug sind. Danach Datteln, Mandeln, 2EL Kakao, 1TL Vanille Extrakt, eine Priesse Salz in einen Mixer geben und zerkleinern bis eine klebrige Masse entsteht. Diese Masse zu kleinen Kugeln formen und im Anschluss in Kokosflocken wälzen.

In einer luftdichten Dose sind die Energy-Dattel-Balls bis zu einer Woche haltbar.