Energyballs

Nach einem Rezept von Smarticular

für 25 Portionen

|  |
| --- |
| 10 | Tassen | Trockenobst (z.B. Datteln, Feigen, Aprikosen) | alle Zutaten mit einem Foodprozessor oder leistungsstarken Mixer zerkleinern, bis eine Masse entstanden istKugeln formen, in einem geschlossenen Gefäss im Kühlschrank aufbewahren |
| 5 | Tassen | Haferflocken |
| 5 | Tassen | Nüsse und Saaten (z.B. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne) |
| 650-700 | g | Nussmus (z.B. Mandelmus, Erdnussmus, Cashewmus) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Spezielle Utensilien: | * Für dieses Rezept wird ein leitungsstarker Mixer oder Foodprozessor benötigt. Die Energy Balls können aber auch gut im Voraus hergestellt werden, falls das Lagerhaus dieses Equipment nicht zur Verfügung hat.
 |
|  |  |  |  |
| Varianten: | * die Energy Balls nach dem Formen in Kokosraspeln oder Sesamkörner wälzen
* die Mischung kann mit weiteren Geschmäckern verfeinert werden, z.B. mit Zimt, Kakao oder Vanille
 |