

Energy Balls

als Nachtisch oder Snack
- funktioniert ohne Küche -

Zutaten für 10-15 Bällchen



| Variante 1: Fruchtige Haferballs | Variante 2: Kokohaselbällchen | Variante 3: dunkelherbe Hafererdnusskugeln |
|---|--------------------------------------|---|
| 5 EL Haferflocken | 6 EL Kokosraspel | 5 EL Haferflocken, fein |
| 4 EL gemahlene Haselnüsse | 3 EL gemahlene Haselnüsse | 1 EL Kakaopulver |
| 2 EL Apfelmus | 1 EL Haselnussmus | 1 EL Kokosraspel |
| 1 EL Haselnussmus | 4 EL Apfelmus | 2 EL Erdnussmus |
| 1 EL Agavendicksaft | 1 EL Agavendicksaft | 1 EL Agavendicksaft |

Zubehör:

Je Variante: 1 Schüssel, 2 Esslöffel (einen für trockene, einen für feuchte Zutaten), 1 Teelöffel, Teller, optional: Handschuhe; zusätzlicher Teller, um Kugeln zu wälzen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Die Masse sollte gut formbar sein. Sollte die Masse zu feucht sein, Haferflocken oder Haselnüsse hinzufügen. Bei einer zu trockenen Masse, Apfelmus oder Nussmus hinzufügen.
2. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zwischen den Handflächen zu kleinen Kugeln formen. Optional: Handschuhe anziehen, da die Masse klebrig ist.
3. Optional: Die Kugeln in unterschiedlichen Zutaten (Kokosraspel, Kakaopulver, Sesam,...) wälzen.
4. Kugeln auf einen Teller legen und für mindestens 30 Minuten kaltstellen.

Lasst eurer Kreativität freien Lauf! Die oben genannten Variationen sind nur Ideen, die beliebig ergänzt und verändert werden können. Achtet nur darauf, dass es eine gute Mischung aus trockenen und feuchten Zutaten ist, damit die Bällchen gut zusammenhalten.