

Carrot Cake Energy Balls

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 21 Bällchen

100 g Datteln
2 große Möhren
80 g Pekannüsse
50 g feine Haferflocken
50 g gemahlene Haselnüsse
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Muskat

Zum Servieren

50 g Kokosraspeln

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Von Carrot Cake kannst du nicht genug bekommen? Und am liebsten hättest du immer ein Stück dabei? Dann geht es dir wie mir! Also mach ich mir einfach kleine, saftige **Carrot Cake Energy Balls** - zum jederzeit und überall Vernaschen. Aus **geraspelten Möhren**, **gehackten Pekannüssen** und **eingeweichten Datteln** mixt du dir in Windeseile, **ganz ohne Ofen**, diese veganen Kraftpakete. Verfeinert mit **Zimt** und **Vanille** und in einem Gewand aus **Kokosraspeln** sind sie einfach unwiderstehlich! Und das

Beste: Die Energy Balls sind sogar **zuckerfrei**.

Mit diesen saftigen **Energy Balls** à la Carrot Cake hast du immer eine kugelige Lösung im Gepäck, wenn dich mal der kleine Hunger überkommt, du dringend **Brainfood** brauchst oder dir einfach nach einem süßen Seelenschmeichler ist.

- 1 -

Datteln in heißem Wasser ca. 20 Minuten einweichen, abgießen und ausdrücken. Möhren schälen und fein raspeln. 2 EL Pekannüsse grob hacken und beiseitestellen.

- 2 -

Restliche Pekannüsse, Haferflocken und Haselnüsse mit einem Hochleistungsmixer zu feinem Pulver verarbeiten. Datteln, Vanilleextrakt, Zimt und Muskatnuss dazugeben und erneut mixen. Dabei können ruhig grobe Dattelstückchen übrigbleiben. Zum Schluss gehackte Pekannüsse und Möhrenraspel mit einem Teigschaber unterheben.

- 3 -

Teig mit den Händen zu mundgerechten Bällchen formen. Kokosraspel auf einen flachen Teller geben. Bällchen darin wälzen und mit Raspeln ummanteln.

- 4 -

Sofort verzehren, luftdicht verpackt im Kühlschrank lagern oder zum Mitnehmen in ein to-go-Gefäß füllen.