

Energy Balls mit Pistazien, Cranberries und Chia-Samen

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



der Haferflocken in einen Food Processor geben und mixen. Restliche Zutaten unterrühren und 30 Minuten kaltstellen.

- 2 -

Masse zu Kugeln formen und luftdicht verpackt aufbewahren.

Zutaten für 30 Portionen

225 g Datteln
170 g Honig
1 Esslöffel Chia-Samen
1 Esslöffel Leinsamen
1 Prise(n) Salz
110 g Haferflocken
100 g Pistazienkerne
120 g Cranberries

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Hochleistungsmixer

Eine Kugel Energie gefällig? Nichts leichter als das! Datteln, Honig, Chia-Samen und Leinsamen in einen Food Processor geben und mit Haferflocken, Pistazien und Cranberries zu einer klebrigen Masse mixen. Zu Kugeln formen und Kugel für Kugel snacken - immer dann, wenn dich das Nachmittagstief packt oder dich die Müdigkeit überrollt oder einfach, wenn du Lust drauf hast

...

- 1 -

Datteln, Honig, Chia-Samen, Leinsamen und die Hälfte