



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Energy Balls



(Foto: Simon Kollmeder)

ZUTATEN (12 Stück)

150 g Datteln

70 g Mandeln

½ TL Zimt, Kakao oder Fruchtpulver z. B. Aroniapulver

ZUBEREITUNG

Alles in einen Hochleistungsmixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Dattel-Mandel-Masse zu 12 gleich großen Kugeln formen.

Die Kugeln in 2 TL Zimt, Kakao oder Fruchtpulver wenden. Die Energy Balls 10 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.

Haltbarkeit: gekühlt mindestens 2 Wochen. □