Energy-Balls (Genkidama)

Falls du dich stark und energiereich fühlen möchtest, solltest du dies probieren. Diese Energie-Balls bestehen aus vielen Kohlenhydraten, dafür aber auch aus gesunde Fette und wertvollen Vitaminen.

Nun werde Ich euch die Zubereitung näherbringen. Als erstes werden die Datteln für ca. 5 min in heißem Wasser eingeweicht, danach fügst du alle Zutaten in den Mixer. Dort werden sie gehackt und vermischt. Wenn alles gemacht ist musst du nur noch mit den Händen das Ganze zu Bällen formen. Zum Schluss noch in Kokosraspeln schön und langsam wälzen.

Wenn du magst, kannst du die Energy-Balls direkt genießen oder für ca. eine Stunde im Kühlschrank lagern bis sie etwas fester sind und du sie dann kühl genießen kannst.

Zutaten:

* 150 g Mandeln
* 60 g Cashews
* 50 g grobe Haferflocken
* 8 Datteln
* 1 El Chia Samen
* 80 g getrocknete Kirschen
* 2 El Kokosflocken