

REZEPT FÜR MANDEL-ENERGY BALLS MIT BROMBEEREN



MANDEL-ENERGY BALLS MIT BROMBEEREN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 12 Stück | 20 Min. | + Kühlzeit

Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 100 g Mandeln
- 60 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 90 g Vier-Flocken-Mischung
- 80 g Brombeeren
- 1-2 TL Zitronensaft



259

ZUBEREITUNG

108

Kcal

Pro Stück ca.

3

Gramm

Eiweiß

10

Gramm

Kohlenhydrate

6

Gramm

Fett

1. Kokosöl schmelzen. 40 g Mandeln fein hacken, mit 10 g Braunem Bio-Zucker in einer kleinen Schale mischen und beiseitestellen. Übrige 60 g Mandeln, 50 g Braunen Bio-Zucker und Flockenmischung im Hochleistungsmixer fein zerkleinern.

2. Brombeeren waschen und abtropfen lassen. Mit Öl zur Flockenmischung geben und mitpürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Im Mandel-Zucker-Mix wenden und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Tipps:

Die Energy balls zum Mitnehmen nach Belieben in kleine Papier-Pralinenförmchen setzen und mit einem Kühlelement zusammen verpacken. Gekühlt sind sie einige Tage haltbar.