

Peanut-Choco-Balls



ca. 12 Bällchen



10 Minuten

Zutaten

100 g Softdatteln
25 g Haferflocken (zart)
10 g Kakao (+ 2 EL Kakao)
15 g Leinsamen (geschrotet)
70 g Erdnussmus
1 Prise Salz

Optional: Kokosflocken als Topping.

Tipp:

Füge 2 EL Wheyprotein oder pflanzliches Protein hinzu, um den Proteingehalt zu erhöhen. Zusätzlich etwas Flüssigkeit hinzugeben, z.B. ungesüßter Mandeldrink, damit die Balls nicht zu trocken werden.

Zubereitung

1. Datteln grob in Stücke schneiden.
2. Mit den restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben.
3. Mit der Hand zu einer Masse verkneten.
4. Dattelmasse zu ca. 12 Kugeln formen und in Kakao/ Kokos wälzen.
5. Am besten im Kühlschrank lagern, damit sie schön frisch bleiben.



anna gellert

ERNÄHRUNG & WOHLBEFINDEN