

WEIHNACHTLICHE ENERGY BALLS

Selber essen oder verschenken



ZUTATEN

für 12 Energy Balls

- 250 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 100 g getrocknete Äpfel
- 50 g Walnusskerne
- 1 Msp. getrocknete Orangenschale
- ½ TL Lebkuchengewürz



ZUBEREITUNG

Die getrockneten Datteln, Äpfel, Walnusskerne, die Orangenschale und das Lebkuchengewürz in einen Mixer geben. Alles so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Masse in 12 Kugeln formen.

Andere Trockenfrüchte wie Pflaumen oder Aprikosen sind ebenfalls möglich und verändern den Geschmack. Die Trockenfrüchte sollten ungeschwefelt sein und keinen zugesetzten Zucker enthalten.

Gekühlt halten sich die Energy-Balls mindestens ca. 2 Wochen. Sie lassen sich problemlos einfrieren, was die Haltbarkeit verlängert.

