



Karotten Kuchen Energy Balls

Karotten Kuchen Energy Balls

100 g geriebene Karotten

100 g Rinatura Haferflocken Bio

80 g Datteln (entsteint)

50 g Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse

30 g Kokosraspeln (+etwas zum Wälzen)

1 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Nick Peanutbutter creamy

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

Karotten Kuchen Energy Balls

1.

Die Datteln in warmem Wasser ca. 10 min. einweichen, dann abgießen.

Haferflocken, Nüsse, Kokosraspeln und Zimt in einem Mixer fein mahlen. Die eingeweichten Datteln, geriebenen Karotten, Vanilleextrakt und Erdnussbutter hinzufügen

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 12 Personen

und alles gut mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.
Falls zu trocken, etwas Wasser oder Ahornsirup
dazugeben.

Mit den Händen kleine Kugeln formen und in
Kokosraspeln wälzen. Die Energy Balls für ca. 30 min. im
Kühlschrank fest werden lassen.