

# Dattel Energie Bällchen



## DATTEL-ENERGIE-BÄLLCHEN

– EIN REZEPT FÜR DEN SCHNELLEN ENERGIE-KICK –  
MIT SEHR WENIG ENERGIE-AUFWAND... ;) )

### Zutaten:

- 50 g Mandeln
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Haferflocken
- 150 g Datteln (soft/entsteint)
- 1 EL Orangensaft oder Wasser
- ½ TL Zimt
- Kakaopulver, Kokosraspeln oder zerkleinerte Nüsse als Topping

## Die Zubereitung:

Die Mandeln und Haselnüsse im Mixer zerkleinern.

(Zur Not könnt ihr auch einfach 100g Nüsse z.B. aus einer Packung Studentenfutter nehmen.)

Datteln und Haferflocken dazugeben und nochmals mit dem Mixer zerkleinern.

1 EL Orangensaft oder Wasser sowie den ½ TL Zimt dazugeben.

Aus der durchmischten Masse runde Kugeln formen und entweder in Kokosraspeln, Kakaopulver oder Nusstopping wälzen.

Die Masse ergibt – je nach Größe der Bällchen – 20 - 25 Stück.

Zur Aufbewahrung in eine luftdichte Box geben oder umgehend als Snack genießen.

Guten Appetit! 😊

[www.graumitweissensternchen.de](http://www.graumitweissensternchen.de)