



## Mandel-Energyballs

---

Zutaten für 12-14 Energieballs:

35 g getrocknete Datteln entsteint  
35 g getrocknete Aprikosen ungeschwefelt  
70 g ganze Mandeln ungeschält  
1 EL Haferflocken  
1 EL Mandelmus  
1 TL Kakao, schwarz  
1 Prise Salz

1 EL Fruchtpulver  
1 EL Kakao, schwarz

Die Datteln, Aprikosen und Mandeln werden für eine halbe Stunde in Wasser eingelegt. Dadurch lassen sie sich später besser zerkleinern.

Nach der Ruhezeit wird das Wasser abgegossen und alle Zutaten kommen portionsweise in den Multizerkleinerer. Die Masse aus dem Zerkleinerer nehmen und mit den Haferflocken, dem Mandelmus, Kakao und Salz in einer Rührschüssel gut durchmischen.

Es entsteht ein klebriger, grobkörniger Teig. Aus diesem Teig formt man pralinengroße Kugeln. Die Kugeln werden noch in Fruchtpulver und Kakao gewälzt und fertig ist ein zuckerfreier Snack für Zwischendurch.

*TIPP: Bei diesem Rezept darf man seine Kreativität durchaus spielen lassen und Zutaten je nach Lust und Laune abwandeln.*

