

Raw Energy Balls

Optimal geeignet für:

- als zwischendurch Snack
- 1-2 Stunden vor dem Training
- Während längeren Trainingseinheiten

Zutaten

- 120 g eingeweichte Mandeln
- 40g gekeimter Buchweizen *
- 15g gepuffter Amaranth
- 130g frische entkernte Datteln
- 3 EL gekeimte Leinsamen *
- 1 kleine Banane
- 1 EL rohes Kakao Pulver
- ½ TL Meersalz



Zubereitung

- Mandeln, gekeimten Buchweizen und gepufften Amaranth in einen Mixer geben und auch mittel hoher Stufe mixen bis alle Zutaten schön fein sind
- Die zerkleinerten Mandeln, samt Buchweizen und Amaranth in eine Schüssel geben
- Als nächstes die Datteln in den Mixer geben und auf mittlerer Stufe zerkleinern
- Nun die Datteln und alle restlichen Zutaten, außer der Banane, in die Schüssel geben und gut vermengen
- Die Banane zuerst mit einer Gabel zerdrücken und dann mit den restlichen Zutaten vermischen
- Mit einem Löffel die Masse auffassen und dann mit den Händen zu kleinen Bällchen formen
- Die fertigen Bällchen auf einen Teller legen und in den Kühlschrank geben
- Gekühlt halten die Bällchen ein paar Tage

*Dein regionaler Partner für
gekeimte Qualitätsprodukte
(www.keimkraft.at)

