

Süß und kalt

Vegane Energy Balls

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Zutaten für 23 Portionen:

15 Datteln
4 EL Haferflocken
2 EL Hanfsamen
2 EL Leinsamen
3 EL Chiasamen
60 ml lovital complete energy 2.0 vegan Neutral
Nach Belieben vegane Schokolade, Kakao oder Zimt

Nährwerte pro Portion:

Energie 44,3 kcal
Eiweiß 1,2 g
Fett 1,5 g
Kohlenhydrate 5,8 g

Zubereitung

lovital® complete energy 2.0 vegan Neutral erwärmen.

Die Datteln mit dem warmen lovital® complete energy 2.0 vegan Neutral übergießen und mindestens 15 Minuten einweichen.

Danach alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen bis eine zähe Masse entsteht. Die Masse mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank ziehen lassen.

Daraus kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln, Kakaopulver, oder Mandelmehl wälzen.

TIPP: Sollte die Masse zu flüssig werden, fügen Sie einfach noch Haferflocken oder Chiasamen hinzu. Anstelle von Haferflocken kann auch gepuffter Amaranth, Quinoa oder ähnliches genommen werden.