

Energy- Balls



Das brauchst du:

170g Datteln ohne Stein
120g Brot (Bio-Life-Changing)
1 EL Chia Samen
1 EL Kakaopulver
2-5 EL Dattelwasser

- ❶ Datteln klein schneiden und für ca. 15 Minuten in heißes Wasser einlegen.
Datteln abschütten und Dattelwasser auffangen.
- ❷ Brot mit der Hand zerbröseln oder mit einem Messer zerkleinern.
- ❸ Datteln und das zerkleinerte Brot im Mixer oder der Küchenmaschine mixen.
Falls die Masse zu trocken ist, etwas Dattelwasser zugeben.
- ❹ Kleine Bällchen formen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Anschließend in Kokosflocken und getrocknetem Erdbeerpulver wenden.

Bällchen im Kühlschrank aufbewahren und nach und nach vernaschen!