



Energiekugeln

Zutaten (ergibt ca. 45 Stk.):

250g Haferflocken(fein gemahlen in einer Mühle oder im Mixer)

125g feine Kokosflocken oder gemahlene Haselnüsse

4 EL Carobpulver oder Kakaopulver

90g Kokosfett oder Butter

100g Kokosblütensirup oder flüssiger Honig

1 TL gemahlene Vanille

½ TL Zimt

60 ml Wasser (evtl. mehr)

Garnitur: gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, Granatapfelkerne oder Goijbeeren

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse mischen. Bällchen formen und in den gemahlenden Mandeln wälzen. Dekorieren.