

## REZEPT

# Energie Schneebälle

#Energiekick #Dessert #Snack  
#plantbased #Vorkochen #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 15 Minuten  
Portionen: 20 Portionen

### Was gebraucht wird:

- 280g Datteln (Entsteint)
- 200g Walnüsse
- 50g Samen  
(Leinsamen und/oder Sesam)
- 40g Nussmus
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 30g Kokosnussraspeln

### Tipp

Eignet sich optimal als  
Snack zwischendurch  
um Heißhunger vorzu-  
beugen, einfach in  
eine kleine Dose  
packen für unter-  
wegs



### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen (Hochleistungs-)Mixer geben und so lange mixen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Dieser sollte schön klebrig und ölig (nicht zu trocken) sein.
2. Ca. 20 Kugeln formen (mit den Händen oder mit einem Eisportionierer) und in Kokosnussraspeln wenden.
3. Die Schneebälle in eine wieder verschließbare Box geben und im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern. Im Kühlschrank halten sie etwa 1-2 Woche, im Gefrierfach einige Wochen.