

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.