

Energy Balls mit Aprikosen, Ingwer und Chia

Leckerer Energysnack ohne künstliche Zusatzstoffe und Zuckerersatz. Der süße Geschmack kommt ausschließlich vom Fruchtzucker der getrockneten Aprikosen und der reifen Banane. Der frische Ingwer gibt dem Snack eine leichte Schärfe und macht ihn reich an Vitaminen.

Zutaten

1 reife Banane

100 g getrocknete Aprikosen

100 g Cashewkerne

50 g Haferkleie (oder gemahlene Haferflocken)

2 TL Chiasamen

ein kleines Stück frischer Ingwer

(Rezept kann auch mit 100g Hokkaido-Kürbis-Pürree zubereitet werden)

Zubereitung

Banane, Ingwer und die getrockneten Aprikosen zu einer homogenen Masse pürieren. Gehackte Cashewkerne und Chiasamen untermischen. Dann Haferkleie hinzufügen und sorgfältig unterrühren.

Wenn die Masse nach dem Verrühren noch etwas klebrig ist, weiter Haferkleie hinzufügen, bis die Masse nicht mehr klebt.

Nun etwa 1,5cm große Kugeln aus der Masse formen.

Die Energy Balls im Anschluss in Mandelstückchen oder Kokosraspeln wälzen.

Roh vernaschen oder bei 150°C (vorgeheizt) ca. 10-12 Minuten im Ofen backen.

