

Energy-Früchte-Balls

Zutaten für 20 Stück:

- 100g Cashewkerne
- 100g Mango getrocknet
- 50ml Fruchtsaft
- 4EL Haferflocken
- 1EL Chiasamen
- 1EL Honig
- 1EL Omega 3-Öl
- 1EL Vanillepaste
- Kokosraspeln zur Dekoration

Gekühlt
mindestens zwei
Wochen haltbar



Arbeitszeit: 25
Minuten
Vegan & Laktosefrei

Zubereitung:

Cashewkerne zwei Stunden in Wasser einweichen, anschliessend abtropfen.

Mango 20 Minuten in den Fruchtsaft einweichen.

Alle Zutaten mit einem Hochleistungsmixer oder Pürierstab zu einer zähen Masse verarbeiten.

Mit feuchten Händen Kugel formen und in Kokosflocken walzen.