



## REZEPT

# ENERGIEBÄLLCHEN

1. Die Nüsse in einem Mixer grob hacken und in eine Schüssel füllen. Nun die Möhre in den Mixer geben und fein hacken. Nüsse, Haferflocken, 30 g Kokosflocken, Datteln und Gewürze zu den Möhren geben und erneut mixen bis ein klebriger Teig entsteht.

2. Mit **je 1 TL** aus der Masse kleine Bällchen formen, in den restlichen Kokosraspeln wälzen und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

### ZUTATEN FÜR 20 STÜCK:

- 1 Möhre
- 50 g Mandeln
- 40 g Walnüsse
- 2 EL Haferflocken
- 50 g Kokosraspeln
- 100 g Datteln, entsteint
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

nutrisy Ernährungsberatung  
Tel: 030 629 303 96  
E-Mail: [info@nutrisy.de](mailto:info@nutrisy.de)  
Webseite: [www.nutrisy.de](http://www.nutrisy.de)