

# Himbeerige POWER-Balls mit Honig & Kakao

---

## Ein Honig & Kakao Rezept

---



Ich war lange kein großes Fan von Energy Balls - aber vor kurzem brachte Joanna aus unserem Team ein paar ihrer selbstgemachten Kakao Energy Balls mit ins Büro, die sie mit unserem Honig & Kakao gemacht hat - und was soll ich sagen: ich war hin und weg von den kleinen Power-Kugeln!

Challenge accepted - das musste ich auch sofort ausprobieren! Ich wandelte ihr Rezept etwas ab, etwas Himbeeren hier, etwas Mandeln dort - zack, fertig waren die fruchtig-süßen Himbeer Energy Balls!

Das tolle an den Balls: Im Endeffekt könnt ihr reinmischen, was ihr wollt! von Karotten über Himbeeren, von Haselnüssen bis zu Mandeln seid ihr komplett frei. Meine Rezept Inspiration für fruchtige POWER-Balls gibts hier:

### Zutaten

- 5g Chiasamen
- 30g Kokosflocken + ein paar Flocken für die "Panade"
- 2 EL Honig & Kakao
- 30g Mandeln
- 10g Haselnüsse
- 80g Haferflocken
- 2 EL Kokosmus
- 1 handvoll gefrorene Himbeeren

### Und so gehts:

1. Gebe alle Zutaten in einen Mixer und zerkleinere sie so lange, bis eine homogene Masse entstanden ist.
2. Anschließend formst du die Masse zu kleinen Kugeln. den Rest der Kokosraspeln gibst du in eine kleine Schüssel und wendest die Kugeln zum Schluss darin.
3. Die Balls am besten im Kühlschrank lagern