



Zutaten:

Für die Bliss Balls:

- 150g ecoterra Kokosflocken
- 200g getrocknete Aprikosen
- 100g getrocknete Datteln
- 50g ecoterra Cashewmus
- 100g ecoterra Cashewkerne
- 1 Tl. ecoterra Chiasamen schwarz
- 1 Prise Salz

REZEPT NR. 5

Energy Bliss Balls

*mit Cashewmus, Datteln
und Kokosflocken*

Glutenfrei/Vegan

25 Bällchen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kühlzeit: 2-3 Std.

Energy Bliss Balls

mit Cashewmus, Datteln
und Kokosflocken

Zubereitung:

SCHRITT 1:

Für die Bliss Balls 100g Kokosflocken in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die restlichen Kokosflocken beiseite stellen.

SCHRITT 2:

Gemahlene Kokosflocken mit 2-3 El. Wasser und den übrigen Zutaten in die Küchenmaschine geben und zerkleinern bis eine formbare Masse entsteht.

SCHRITT 3:

Daraus 20g schwere Kugeln formen und in den restlichen Kokosflocken wenden. Im Kühlschrank abgedeckt 2-3 Std. kalt stellen.

TIPP:

Nach Belieben können die Bällchen statt in Kokosflocken auch in gepuffter Hirse, gehackten Nüssen oder Rice Crisps gerollt werden. Alternativ kann in die Masse noch 1-2 El. Himbeerpulver gegeben werden.

Guten Appetit!

