

Cranberry-Kokos-Energy Balls

Einfache Cranberry-Kokos-Energy Balls

Cranberry-Kokos-Energy Balls sind super tolle Energielieferanten und mega lecker. Sie eignen sich gut als kleiner Snack für Zwischendurch, sind total einfach zuzubereiten und sehen auch einfach süß aus. Energy Ball sind ja auch irgendwie so eine Modeerscheinung. Überall sind sie zu sehen, wobei der Hype wahrscheinlich schon wieder am abflachen ist.

Ich habe mich dieses mal für kleine Energielieferanten mit Cranberries und Kokos entschieden. Die sind fix gemacht und müssen nicht stundenlang in den Kühlschrank oder an der Luft trocknen. Für ungeduldige wie mich eine super Sache, wobei ich sie trotzdem für etwa eine halbe Stunde kalt stelle, einfach weil sie mir gekühlt noch besser schmecken.

Kleine Power-Bällchen mit Cranberries, Kokosflocken und Mandelbutter

Neben den Cranberries benötigt ihr für diese Energy Balls Kokosflocken, Haferflocken, Walnüsse, Leinsamen, cremige Mandelbutter und leckeren Ahornsirup. Alle Zutaten einfach in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer gleichmäßigen, klebrigen Masse vermischen. Mit leicht feuchten, oder leicht geölten Händen, gleichgroße Kugel formen. Diese könnt ihr dann direkt verzehren, oder eben auch zum Kühlen, für gute 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Ich mag Energy Balls total gerne. Leider sind viele der süßen

kleinen Kugeln nicht gerade kalorienarm, weshalb ihr nicht unbedingt alle Kugeln auf einmal essen solltet ☐ Gut verschlossen könnt ihr die fertigen Energy Balls für 7-10 Tage im Kühlschrank lagern.

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Snacks zum Ausprobieren & Nachmachen



Fruchtige Müsliriegel aus dem Dörrgerät



Gefüllte Jalapeños



Bananenchips aus dem Dörrgerät



Fruchtleder



Neuerscheinung

Kalorienarme Rezepte

190 Rezepte unter 500 Kalorien
für ein gesundes Mittag- & Abendessen

Ab sofort als eBook
& Taschenbuch erhältlich!

[mehr Infos zum Buch](#)