REZEPT FÜR MANDEL-ENERGY BALLS MIT BROMBEEREN |



Für ca. 12 Stück | 20 Min. | + Kühlzeit

## **ZUTATEN**

1 EL Kokosöl

100 g Mandeln

**60 g** SweetFamily Brauner Bio-Zucker

**90 g** Vier-Flocken-Mischung

**80 q** Brombeeren

1-2 TL Zitronensaft



- 1. Kokosöl schmelzen. 40 g Mandeln fein hacken, mit 10 g Braunem Bio-Zucker in einer kleinen Schale mischen und beiseitestellen. Übrige 60 g Mandeln, 50 g Braunen Bio-Zucker und Flockenmischung im Hochleistungsmixer fein zerkleinern.
- 2. Brombeeren waschen und abtropfen lassen. Mit Kokosöl zur Flockenmischung geben und mitpürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Brombeer-Energy Balls im Mandel-Zucker-Mix wenden und ca. 1 Stunde kalt stellen.

## Tipps:

Die Energy balls zum Mitnehmen nach Belieben in kleine Papier-Pralinenförmchen setzen und mit einem Kühlelement zusammen verpacken.

Gekühlt sind sie einige Tage haltbar.