

Ayurvedische Energie-Bällchen

Zutaten

- 8 Aprikosen oder Datteln, Ananas, Mangos (Ihr könnt auch gerne mischen)
- 1 gehäufte Esslöffel Cashewkerne (roh oder geröstet)
- 1 gehäufte Esslöffel Walnüsse (roh oder geröstet)
- 1 gehäufte Esslöffel geröstete Kokoschips oder Kokosflocken
- 1 Esslöffel Haferflocken oder Quinoa Samen (optional)
- Gerne könnt ihr noch unterschiedliche Gewürze hinzufügen. Ganz nach Geschmack, z.B. ein wenig Zimt, 1 Teelöffel Kakao, Kardamom-Samen, Sesam, Mohn u.v.m.



1. Alles in einen Hochleistungsmixer geben (ein Pürierstab tut es aber auch).
und die Zutaten zerkleinern bis ein Teig entsteht, der zu kleinen Kugeln
formbar ist. Dabei sollte die Masse nicht zu stark püriert werden und nicht zu
homogen werden. Die einzelnen Zutaten sollten noch erkennbar sein.

2. Wird der Teig zu bröselig und verbindet sich nicht richtig, einfach noch etwas Honig oder Agavendicksaft hinzu geben.

3. Kleine Bällchen formen und anschließend in Kokosraspeln, Sesam, Mohn, Mandeln (je nach Geschmack) wälzen. Schon sind die kleinen Kraftpakete fertig.

Tipp: Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, der kann sogar sein Obst selbst trocknen bzw. dörren.