

Wohli's Energy Balls

Zutaten für die Schokoladen Energy Balls:

- 100 g Cashewnüsse
- 150 g Datteln
- 2 EL (Back-)Kakaopulver (ohne Zuckerzusatz)
- ggf. etwas Wasser



Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse in einem Mixer zerkleinern.
2. Die Datteln in kleine Stücke schneiden oder ebenfalls im Mixer zerkleinern.
3. Kakao zugeben und alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Gegebenenfalls einen Spritzer Wasser zufügen.
4. Die Masse zu kleinen Bällchen formen und genießen.

Zutaten für die Kokos Energy Balls:

- 100 g Cashewnüsse
- 150 g Datteln
- 80 g Kokosraspeln
- Saft einer ganzen Zitrone



Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse in einem Mixer zerkleinern.
2. Die Datteln in kleine Stücke schneiden oder ebenfalls im Mixer zerkleinern.
3. Kokosraspeln und Zitronensaft zugeben und alle Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.
4. Die Masse zu kleinen Bällchen formen. Falls gewünscht, die Bällchen in Kokosraspeln wälzen und anschließend genießen.