

Zwicky Power Balls



Zutaten

- 8 Datteln entsteint (an besten Medjool Datteln)
- 4 getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)
- 4 getrocknete Feigen
- 150 g gemischte Nüsse (z.b. Mandeln, Cashews, Pistazien, Macadamia..)
- 1 TL Zwicky Leinsamen
- 1 TL Zwicky Kernenmix geröstet
- 1 TL Chiasamen
- 5 EL Kokosflocken

Zubereitung

1. Die Trockenfrüchte mit kochendem Wasser übergießen und 15 min. darin einweichen.
2. Anschliessend das Wasser abgiessen und die Früchte in einen Mixer geben und die weiteren Zutaten ausser Kokosflocken hinzufügen.
3. Alles gut pürieren, bis es ein homogener Teig ist. Wenn einige der Nüsse noch grob sind, ist das egal. Von Hand zu einem Teig kneten, aus dem man anschliessend die Kugeln formen kann
4. Sollte der Teig zu feucht sein, kann mit gemahlene Nüssen und Leinsamen etwas nachgeholfen werden.
5. Nun die Kugeln formen. Anschliessend die Kokosflocken in eine Schüssel geben und die Bällchen darin gut wenden, bis sie schön weiss sind.
6. Die Kugeln sind mehrere Tage gekühlt haltbar.

Tipp: Eine Vanilleschote auskratzen und hinzufügen ☺

Zwicky wünscht en Guete!