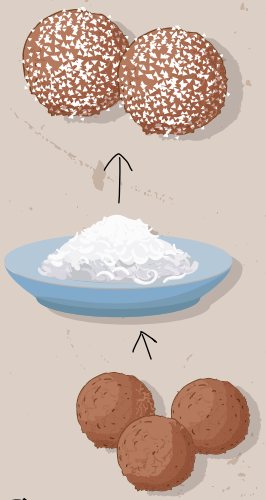
HIMBEER-ENERGY BALLS

Zutaten für ca. 12 Stück

40 g	Datteln (entsteint)
100 g	Haferflocken
150 g	gefrorene oder frische Himbeeren
15 g	Cashewmus
15 g	Kokosraspeln zum Wälzen
15 g	Leinsamen

1. Die gefrorenen Himbeeren in einem Topf kurz aufkochen und erkalten lassen.

2. Die Datteln in Würfel schneiden. Die Himbeeren mit den Datteln und den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab zerkleinern.



3. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und diese in Kokosraspeln wälzen.

Tipp: Die Bällchen lassen sich gut einfrieren und je nach Bedarf auftauen.

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Haferflocken – Supergetreide und Multitalent

Gute Sattmacher

Pflanzliche Proteinquelle

Liefern wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink

Vielseitig einsetzbar: schmeckt im Müsli, Porridge, Bratling oder im Gebäck

Reich an Ballaststoffen: gut für die Verdauung

Tipp: Weiche die Haferflocken vor dem Verzehr für mindestens 30 Minuten ein. Dadurch spaltet sich die enthaltene Phytinsäure. So können die Nährstoffe besser vom Körper aufgenommen werden. Auch die Bekömmlichkeit wird verbessert.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

1. Auflage: August 2023
Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Gestaltung: www.wormundlinke.de