



Karottenkuchen Energyballs

Zutaten

(20 Stück)

150 g	Datteln, entsteint
120 g	Karotten, gerieben
100 g	Hirseflocken
50 g	Walnüsse
1 TL	Zimt
1 TL	Vanilleextrakt
	Kokosraspeln zum Wälzen

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut vermischen, bis eine klebrige Masse entsteht
- Mit den Händen kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen
- Im Kühlschrank etwa 2 – 3 Tage haltbar



Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	1073	4491	19,4 g	26,0 g	199,0 g	20	22,0 g
Pro Stück	54	225	1,0 g	1,3 g	9,9 g	1	1,1 g