

Brownie Kraftkugeln

Dauer: 40 Minuten **Portionen: ca. 15 Stück**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

120 g Datteln (oder Rosinen)

90 g Cashewkerne

40 g Haferflocken

25 g Kakao

20 g Kokosöl

1 Prise Salz

¼ TL Vanille (optional)

Kokosraspeln oder Kakaopulver



Kakao enthält wertvolle Pflanzenstoffe und Mineralien wie Magnesium, die Muskeln und Nerven unterstützen – und macht gute Laune!



Zubereitung:

1. Kokosöl im Topf oder in der Mikrowelle schmelzen und beiseitestellen.
2. Cashewkerne und Haferflocken in einem leistungsstarken Mixer geben und grob zerkleinern.
3. Datteln, Kakao, Kokosöl, eine Prise Salz und Vanille dazugeben und alles zu einer kompakten Masse verkleinern.
4. Aus der Masse gleichgroße Bällchen formen, diese nach Belieben in Kakaopulver oder Kokosraspeln wälzen. Die Brownie Kraftkugeln im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Die Energiekugeln sind verschlossen ungefähr eine Woche haltbar oder können eingefroren werden.