

BREAKFAST-BALLS

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

ZUBEREITUNG

Zutaten Breakfast-Balls

1 Apfel
50 g Haferflocken
3 EL gemahlene Haselnüsse
160 g gekochte Marroni
2 EL Leinsamen
75 g getrocknete Datteln
75 g Dörraprikosen
30 g getrocknete Cranberrys
2 EL Dattelsirup
1–2 EL Wasser, nach Bedarf
Gehackte Pistazien, gerösteter Sesam,
Fruchtpulver

Zubereitung Breakfast-Balls

Den Apfel schälen und entkernen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Bei Bedarf wenig Wasser unterrühren, damit die Masse formbar wird. Aus der Masse 3–4 cm grosse Kugeln formen und in -Sesam, Pistazien oder Fruchtpulver wenden. Die Kugeln können im Kühlschrank 1 bis 2 Wochen aufbewahrt werden.