

# Energy Balls

## Zutaten:

- 60g entkernte Datteln (ca. 8 Stück)
- 3 TL natürliches Kakao Pulver
- Eine Prise Zimt
- 60g klein gehackte Walnüsse
- 60g Haferflocken
- Eine Prise Vanille Extrakt
- 15g Kokosflocken
- 5EL Wasser
- Bei Bedarf: Proteinpulver mit Schokoladengeschmack

## Zubereitung:

Die Datteln werden zuerst eine halbe Stunde in **kochendem Wasser** eingeweicht. Danach kommen **alle Zutaten in den Mixer**, ich gebe auch ein wenig Wasser (ca. **2 EL des Dattelwassers**) dazu, so dass das Gerät mit der Masse klarkommt und sich alles gut vermischt.

Wer eine **extra Portion Protein in den Full.Energy Balls** haben möchte, **fügt das Proteinpulver einfach der Masse hinzu**. Achte auch hier auf die Konsistenz der Masse.

Noch ein kleiner Hinweis: **Proteinpulver beinhalten einige Zusatzstoffe** und sind oft **sehr geschmacksdominant** (zb Schokolade, Vanille, ...). Dies kann sich auf **den Geschmack deiner Snacks auswirken**. Taste dich für die besten Ergebnisse langsam heran.

Die fertige Masse wird **abschmeckt und je nach Geschmack verfeinern**. Daraus **Kugeln formen** und je nach Belieben in Kokosflocken, Sesam, Amarant, ... rollen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren – so bleiben sie am längsten frisch und lecker.

**Die Masse reicht für ca. 25-30 Full.Energy Balls**, wobei euch ein Stück mit **ca. 33 kcal** versorgt.

Ob beim Sport, in der Arbeit oder als Hirnnahrung beim Lernmarathon – mit den Full.Energy Balls habt ihr stets einen verlässlichen und gesunden Energieschub dabei.

*Einpockt und geht dahin!! 😊*