

## Neufelder Energiebällchen

### Zutaten

100g Datteln ohne Stein

60 g Cashewkerne ( oder andere Nüsse nach Wahl, Walnuss, Pinienkerne.....)

60 g Mandeln mit Schale

60 g Haferflocken

2 EL Honig oder Ahornsirup

1 EL Kokosöl

1/2 Kaffeelöffel Brennnesselsamen oder Kräuter meiner Wahl

### Zubereitung

Datteln klein schneiden. Alle Zutaten in einem Blitzhacker oder Küchenmaschine geben und zerkleinern bis eine formbare Masse entsteht. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Masse mindestens 30 min kalt stellen. Anschließend kleine Bällchen formen. Am Besten im Kühlschrank in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Gutes Gelingen



Alice und Gabi

