



Musi-Stars kochen zuhause

Petra Frey backt Energy Balls

Besonders in der Weihnachtszeit ist das Schlemmervergnügen groß. Um aber dennoch die Möglichkeit zu haben, gesund zu schlemmen, hab ich dieses Rezept selbst kreiert. Ich war nie ein Dattelfan, aber so schmeckt der Vitaminbringer einfach lecker!

Zutaten:

160g große Datteln
50g Nüsse
Eine Prise ungesüßten Kakao
Eine Prise Zimt
Kokosflocken

Zubereitung:

Die Datteln zerkleinern, die Nüsse fein zerhacken, mit Kakao und Zimt vermischen und gut durchkneten, bis eine weiche Masse entsteht.

Dann in kleine Kügelchen formen, in Kokosflocken wälzen und zur Kühlung ab in den Kühlschrank.

Ein wunderbarer weihnachtlicher Energiesnack für Zwischendurch!