



# Gesunde Energy Balls

## Banane - Haselnuss - Zimt

**Zutaten:** für ca. 15 -20 Stück

- 2 reife Bananen (ca. 200 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelmus
- 180 g gemahlene Haselnüsse
- 180 g Haferflocken (oder Hafermehl)
- 2 EL Agavendicksaft



Zusätzlich (optional):

**Zimtucker und /oder gehackte Haselnüsse** zum Wälzen.

### Zubereitung:

1. Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel zu Brei und füge den Zitronensaft hinzu, damit die Bananen nicht braun werden.
2. Mische jetzt die Bananenmasse mit allen restlichen Zutaten (in einer großen Schüssel) zu einem gleichmäßigen Teig.
3. Der Teig sollte gut formbar, aber nicht zu weich oder klebrig sein.
4. Nimm jeweils etwa 1 Teelöffel vom Teig und forme daraus mit den Händen die Bällchen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Jetzt kannst du die Bällchen in einer Zimt-Zucker-Mischung oder in den fein gehackten Haselnüssen wälzen.

**Und schon sind die gesunden und leckeren Bliss Balls fertig zum Genießen!**

**Tipp1:** Wenn der Teig zu krümelig ist, füge nach Bedarf etwas Apfelmus oder Agavendicksaft hinzu. Bei einem zu klebrigen Teig kannst du mit gemahlenden Haselnüssen oder Haferflocken nachhelfen, bis die passende Konsistenz erreicht ist.

**Tipp 2:** Haferflocken lassen sich in wenigen Sekunden im Mixer ganz einfach zu Hafermehl zerkleinern. Dann erhalten die Bällchen eine feinere Konsistenz!

**Tipp 3:** Für eine **glutenfreie Variante** verwende glutenfreie Haferflocken oder ersetze die Haferflocken durch gemahlene Mandeln!

- glutenfrei  
möglich! -