



# Gesunde Energy Balls

- glutenfrei! -

## Aprikose – Himbeere – Kokos

**Zutaten:** für ca. 15 -20 Stück

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 150 g gemahlene Mandeln
- 150 g Kokosraspel
- 1 TL Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 Messerspitze Vanillemark nach Geschmack
- Dattelsirup (nach Bedarf zum Nachsüßen)
- Zusätzlich (optional):



**Gefriergetrocknete Himbeeren (gemahlen) oder Kokosraspel zum Wälzen**

### Zubereitung:

1. Püriere die getrockneten Aprikosen in einem leistungsstarken Mixer oder mit einem Pürierstab, bis sich eine zähe Masse ergibt.
2. Es dürfen noch kleine weiche Aprikosenstückchen enthalten sein.
3. Mische jetzt die Aprikosenmasse mit den anderen Zutaten (in einer großen Schüssel) zu einem gleichmäßigen Teig zusammen.
4. Der Teig sollte gut formbar, aber nicht zu weich oder klebrig sein.
5. Nimm jeweils etwa 1 Teelöffel voll vom Teig und forme daraus mit den Händen die Bällchen, bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Jetzt kannst du die Bällchen in den Himbeerstückchen/Himbeerpulver oder in Kokosraspeln wälzen

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

**Tipp1:** Bei einem zu klebrigen Teig kannst du mit gemahlenden Mandeln oder Kokosflocken nachhelfen, bis die passende Konsistenz erreicht ist!

- nussfrei  
möglich! -

**Tipp 2:** Für eine **nussfreie Variante** verwende anstatt der gemahlenden Mandeln einfach glutenfreie Haferflocken!