



Warum sind Energy Balls so gesund?

Bei Energy Balls handelt es sich um eine leckere **Nährstoffbombe** für den Körper. Trockenfrüchte wie Aprikosen, Rosinen oder Datteln, ... sind sehr gesund. Sie enthalten viele Vitamine und liefern wertvolle Nährstoffe wie **Eisen, Kalium, Ballaststoffe** und **Mineralien**.

Hafer- bzw. Haferflocken gelten als gesündeste heimische Getreidesorte und enthalten neben vielen Ballaststoffen auch Eiweiß, die **Vitamine K, B1 und B6** sowie wichtige Mineralstoffe wie **Zink, Magnesium, Kalzium und Kalium**. Diese Nährstoffe fördern die Haut- und Darmgesundheit.

Sonnenblumenkerne sind reich an **Magnesium, Kalium, Vitamin E, Vitamin B1, B3, B6 und Biotin**.

Nüsse und Samen enthalten **gesunde Fette und Proteine** – perfekt als kleine, süße und gesunde Nascherei zwischendurch.

Ganz ohne zugesetzten Industriezucker.