



Martinas Energie-Bällchen

ZUTATEN

500 Gramm Datteln

250 Gramm Aprikosen (soft)

200 Gramm Walnüsse (geröstet)

200 Gramm Cashew-Kerne (geröstet)

100 Gramm Sonnenblumenkerne (geröstet)

50 Gramm Leinsamen

gepoppter Amaranth

ZUBEREITUNG

Die Datteln einige Minuten in heißem Wasser einweichen. Alle Zutaten klein häckseln (Mixer) und mit den Händen ordentlich durchkneten. Anschließend kleine Bällchen formen und diese in Amaranth wälzen. Guten Appetit!