Powerballs

Dauer: Mittel Kategorie: Nachspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

130 G	Haferflocken
50 G	Mandeln oder Walnüsse
1 EL	Leinsamen
70 G	Karotten, gerieben
190 G	Mandel- oder Nussmus
20 G	Honig
1 SPRITZER	Zitronensaft
	Vanille, geriebene Tonkabohne, Zimt nach Geschmack

Zubereitung

1. Haferflocken, Nüsse und Leinsamen im Mixer fein hacken.
2. Mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen.
3. Mit feuchten Händen Kugeln formen, diese im Kühlschrank aufbewahren.

SEMINAR BÄUERINNEN