



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Genussbällchen

Zutaten für ca. 30 Bällchen:

- 100 g feine Haferflocken
- 1 Orange
- 100 g Datteln entsteint
- 50 g getrocknete Marillen
- 100 g Mandeln
- 2 EL Honig
- 2 EL Sesam
- 2 EL Kokosflocken



Zubereitung:

- ♥ Die Orange auspressen. Den Saft mit den Haferflocken vermischen. Die Flocken etwas quellen lassen. Die Mandeln grob hacken und die Datteln sowie die Marillen ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten vermischen und den Honig hinzufügen. Danach nochmals gut durchmischen.
- ♥ Aus der Masse kleine Bällchen formen und in Kokosflocken und Sesam wälzen. Die Bällchen mindestens 1 Stunde kühl stellen, damit sie fest werden.

Viel Spaß beim Genießen!