



KIDNEYBOHNEN-ENERGY-BALLS

BOHNEN | GEBÄCK (SÜSS, HERZHAFT) | 60+ MIN | VEGAN



Zutaten (20)

- 50 g Müller's Mühle Red Kidney Bohnen
- 250 g Datteln
- 2 EL Leinsamen
- 4 EL gemischte Kerne
- 60 g Haselnussmus
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Kakaopulver
- 40 g geröstete Kokosflocken

Produkttempfehlungen



RED KIDNEY
BOHNEN

Zubereitungen

1. Kidneybohnen am Vorabend in Wasser einweichen und am nächsten Tag nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Datteln in Stücke schneiden. Leinsamen und gemischte Kerne im Mixer zermahlen. Kidneybohnen, Haselnussmus, Dattelstücke, Agavendicksaft und Kakaopulver mit in den Mixer geben und alles zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
3. Aus der Masse zwanzig kleine Bälle formen und diese in gerösteten Kokosflocken wälzen.
Tipp: Die Energy-Balls sind in einer Vorratsdose im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.