



Kokos-Limetten-Energyballs



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	88 kcal	Fett:	5,98 g
Eiweiß:	1,34 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,01 g
Kohlenhydrate:	7,94 g	ungesättigte Fettsäuren:	3,97 g

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Walnüsse in die Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis die Walnüsse möglichst fein gemahlen sind.
2. Nun die Datteln zusammen mit den Kokosraspeln, 2 EL Limettensaft und dem Limettenabrieb hinzugeben und so lange mixen, bis eine Art Teig entsteht.
3. Mit einem Teelöffel etwas abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Die Energyballs in Kokosraspeln wenden.
4. Die fertigen Energyballs können in einem luftdichten Gefäß bis zu 1 Woche im Kühlschrank oder bis zu 4 Wochen im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Zutaten für 25 Portionen :

Für die Energyballs

- 150 g Kalifornische Walnüsse
- 225 g Medjool Datteln
- 65 g Kokosraspel
- 1 Limette, etwas Saft und den Abrieb davon

Außerdem

- Kokosraspel