



Herzhafte Energyballs



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	66 kcal	Fett:	4,61 g
Eiweiß:	2,43 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	0,74 g
Kohlenhydrate:	4,33 g	ungesättigte Fettsäuren:	3,87 g

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zubereitung:

1. Die Bohnen gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, die Tomaten aus dem Öl nehmen und trocken tupfen. Die Haferflocken in einem Blitzhacker zu einem feinen Mehl verarbeiten.
2. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine feine Masse entstanden ist.
3. Mit einem Teelöffel Portionen abstechen, dann mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
4. Die Energy Balls in den gehackten Walnüssen rollen und sofort verzehren oder bis zu 3 Tage in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für 12 Portionen :

Für die Energyballs

- 50 g Kalifornische Walnüsse
- 90 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 2 EL Haferflocken, blütenzart
- 25 g Parmesan, fein gerieben
- $\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
- 25 g getrocknete Tomaten in Öl
- $\frac{1}{2}$ TL Basilikum oder Oregano, getrocknet
- Salz
- Pfeffer

Außerdem

- 75 g Kalifornische Walnüsse, fein gehackt