

Herzhafte Energyballs



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 66 kcal Eiweiß: 2,43 g

Davon gesättige Fettsäuren: 0,74 g Kohlenhydrate: 4,33 g

ungesättige Fettsäuren: 3,87 g

Fett: 4,61 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

1/2 EL Tomatenmark

25 g getrocknete Tomaten in Öl

1/2 TL Basilikum oder Oregano, getrocknet Salz

Außerdem

75 g Kalifornische Walnüsse, fein gehackt