



Kokos-Orangen-Energy Balls

Ergibt: 12–16 Bällchen

Zutaten:

1 Bio-Orange

40 g Kokosraspel + 1–2 EL zum Ummanteln

40 g Datteln, ohne Stein

80 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Die Orange waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Schale abreiben. Eine Hälfte der Orange auspressen, die andere schälen und das Fruchtfleisch ganz klein hacken.
2. 50 ml des Orangensafts, den Abrieb, die Kokosraspel, die Datteln und die Hälfte der Haferflocken in einen Multizerkleinerer geben und gut durchmischen. Dann die restlichen Haferflocken und die kleinen Orangenstückchen in den Teig kneten.
3. Den Teig zu 12–16 kleinen Bällchen formen und diese in Kokosflocken wälzen.
4. Dann in ein verschließbares Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren. Sie sind dort einige Tage haltbar.

Tipp: Bei kleinen Orangen eventuell 2 Früchte verwenden, damit ausreichend Saft ausgepresst werden kann.