



Rote Bete-Limette-Energyballs

Zutaten:

100 g entsteinte getrocknete
Datteln
1 Rote Bete roh
1 Limette
1 EL Nussmus
100 g Haferflocken
100 g Mandelmehl
ca 50 ml Wasser oder
Pflanzendrink

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Stücke mit Datteln, Nussmus und etwas Wasser/ Pflanzendrink in einem Foodprocessor/ Thermomix zu einem Mus miteinander pürieren.

Die Schale der Limette abraspeln und den Saft auspressen. Limettenschale und Saft sowie die trockenen Zutaten zur Rote-Bete/ Dattelmasse geben und alles gut verkneten.

(Die Masse sollte formbar, aber nicht zu klebrig und nicht zu trocken sein. Nach Bedarf mit etwas Flüssigkeit oder mehr trockenen Zutaten nachjustieren)

Mit den Händen zu gleichmäßigen Bällchen formen und die Bällchen in etwas gemahlene Nüssen wälzen.

