



## Karotten-Energyballs

### Zutaten:

100 g Datteln  
1 Karotte  
100 g Hafermehl oder Flocken  
80 g gemahlene Mandeln  
Zitronenschale  
1 TL Zimt  
(oder Kaffee-Kuss von Just Spices)

### Zubereitung:

Karotten fein raspeln. Datteln mit etwas Wasser zu Mus pürieren und mit den Karottenraspeln in eine Schüssel geben. Die trockenen Zutaten sowie Zitronenschale und Gewürz hinzugeben und den Teig verkneten. So, dass eine formbare aber nicht klebrige Masse entsteht. Nach Bedarf noch etwas mehr trockene Zutaten oder etwas Wasser hinzufügen. Aus dem Teig kleine Bällchen kneten und die Bällchen in gemahlene Mandeln wälzen.

