



Mango-Kokos-Energyballs

Zutaten:

100 g Datteln
50 g getrocknete
Mangostreifen
ca 100 g Kokosraspeln
ca 100 g geschrotete
Haferflocken
etwas Mandelmehl oder
Hafermehl

Zubereitung:

Im Optimalfall Mangostreifen und Datteln für ca 30 Minuten in warmes Wasser einlegen. (funktioniert zur Not aber auch ohne) Wasser abgießen und Datteln mit Mango pürieren. Haferflocken im Mixer/ Foodprocessor klein schroten und zusammen mit den Kokosraspeln zu den pürierten Trockenfrüchten geben. Die Masse gut durchkneten, sodass ein formbarer, nicht zu trockener und nicht zu klebriger Teig entsteht. (Sollte eins von beidem der Fall sein, einfach mit ein paar Gramm trockenen Zutaten mehr oder ein bisschen Wasser/ Milch behelfen.) Aus dem Teig gleichmäßige Kugeln formen und in etwas Hafermehl und/oder Kokosflocken wälzen.

