

# Schokoladige Energyballs

(4 Stück enthalten 275 kcal, 9,2 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 29 mg Magnesium)

Zutaten für ca. 20 Stück

- ⑦ 120 g Haferflocken
- ⑦ 30 g Kokosraspeln
- ⑦ 25 g Kakaonibs\* (aus dem Drogeriemarkt)
- ⑦ 80 g (4 EL) ungesüßte Erdnusscreme/Erdnussmus
- ⑦ 20 g flüssigen Honig
- ⑦ 1 Banane (geschält 100 g)
- ⑦ ¼ TL Vanilleextrakt (ersatzweise etwas Vanillezucker)

*Mein Tipp: Die Kugeln sind ein toller Snack für unterwegs, wenn die Zeit zum Essen fehlt. Auch auf Wanderungen ein nährstoffreicher Energiekick.*

Haferflocken, Kokosraspeln, Kakaonibs im Standmixer kurz zerkleinern – aber nicht ganz pudrig fein. Nur so, dass die Flocken und Nibs etwas kleiner werden. In eine Schüssel umfüllen.

Banane mit einer Gabel zerdrücken. Gemeinsam mit Erdnusscreme, Honig und Vanille zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen.

Jeweils einen Teelöffel Masse herausnehmen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. 20 Stück gehen sich aus. In einer Vorratsbox im Kühlschrank lagern.

Die Kugeln halten gekühlt etwa 1 Woche.

\* Kakaonibs sind Kakaosplitters, die im Beutel verkauft werden – manchmal auch geröstet. Sie haben ein feinherbes Aroma und enthalten im Gegensatz zu Schokolade keinen zugesetzten Zucker.

