

3 Varianten Matcha Energy Balls

FÜHL DICH  SPORTGESUND

 für ca. 30 Energy Balls

 ca. 15 Minuten

50 kcal

1,6 g Eiweiß

2,4 g Fett

5,1 g Kohlenhydrate



Zutaten Variante süß und nussig

1 EL Matcha-Pulver

100 g Cashewnüsse, ungesalzen

150 g getrocknete Feigen

50 g Kokosflocken

2 EL Kokosöl

Zutaten Variante Schokotraum

1 EL Matcha-Pulver

4 EL Mandeln

2 EL Kakaopulver

1 EL Schokocreme

1 EL Kokosöl

Zutaten Variante Orientalisch

1 EL Matcha-Pulver

85 g Pistazien, ungesalzen

4 Datteln

1 EL Kokosöl

50 g Sesam

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles gut durch. Aus der Masse Kugeln mit ca. 2 cm Durchmesser formen. Für ein wenig mehr Crunch kannst du deine Bällchen abschließend noch in Kokosflocken oder Sesam wälzen.

Lege die Kugeln nun auf einen Teller und stelle sie für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank, damit sie aushärten können. Fertig ist dein Matcha-Snack.

Tipp: Gekühlt und in Kunststoffboxen verpackt halten sich die kleinen Energiewunder gut zwei Wochen.