

# 🍊 Zitrus-Energie-Bällchen

Ohne Backen

## ✅ Zutaten (für ca. 25 Bällchen):

- 200 g gemahlene Mandeln (oder Cashews, Haselnüsse)
- 100 g Kokosraspel (plus extra zum Wälzen)
- 6 EL zarte Haferflocken
- 4 EL Mandelmus (cremig, ungesüßt)
- 4 EL Honig oder Ahornsirup
- 6 EL frisch gepresster Zitronen- oder Orangensaft (am besten Bio)
- 2 TL Zitronen- oder Orangenschale (gerieben, unbehandelt)
- Optional: 2 TL Vanilleextrakt oder eine Prise Zimt



## 👩‍🍳 Zubereitung:

1. Mandeln, Kokosraspel, Haferflocken und evtl. Vanille/Zimt in einer großen Schüssel vermengen.
2. In einer zweiten Schüssel Mandelmus, Honig und Zitrusaft glatt rühren.
3. Flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles gut durchkneten. Bei Bedarf etwas mehr Haferflocken dazugeben, falls die Masse zu weich ist.
4. Aus der Masse ca. 25 kleine Bällchen formen.
5. In Kokosraspeln wälzen.
6. Mindestens 30 Minuten kalt stellen – dann sind sie fest und erfrischend.

## 📦 Aufbewahrung:

In einer luftdichten Dose im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar. Auch zum Einfrieren geeignet.

