

Carrot-Cake Energy-Balls



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

gesund

Naschkatzen aufgepasst: Wir haben euch heute eine richtig leckere Snackidee mitgebracht, die sich prima eignet, um gesund zu naschen. Wenn der kleine Hunger kommt, unterwegs oder als Alternative zu einem Stück Kuchen: Carrot Cake Energy Balls sind immer eine gute Idee, die auch wirklich schnell und einfach zubereitet ist.

Unser Rezept für die Carrot-Cake-Energy-Balls ist eine Variante unserer [Energiebällchen](#), die nun noch zusätzlich saftige Möhren und zarte Haferflocken enthält. Damit sind sie die kleinen Powerballs besonders im Frühling und zu Ostern ein Renner unter den gesunden Süßigkeiten. Ihre Süße kommt aus den Datteln - eine Zugabe von Industriezucker ist nicht notwendig.

Darum lieben wir die Carrot Cake Energy-Balls

- ...sie versorgen uns schnell mit Energie
- ...sie bremsen den Heißhunger
- ...sie stillen auf gesunde Weise die Lust nach Süßem
- ...die sind perfekt für Kinder und toll in der Brotdose
- ...wir können sie auf Vorrat zubereiten und einfrieren
- ...mit ihnen können wir eine Extraladung Gemüse schmuggeln
- ...mit einem Haps sind sie im Mund - daher ideal für gestresste Mamas mit Baby auf dem Arm und Kind an der Hand
- ...sie sind gesund und liefern reichlich Ballaststoffe

Unser Rezept ergibt 17 Carrot-Cake Power Balls. Da sie mit frischer Möhre gemacht sind, solltest du sie auf jeden Fall luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 5 Tagen verzehren. Solange halten sie bei uns aber nie, denn sie sind viel schneller vernascht. Alternativ kannst du sie aber auch wunderbar einfrieren.

Zutaten für 17 Stück:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 80 g Datteln entsteint
- 200 g Möhren
- 120 g zarte Haferflocken
- etwas Kokosraspel

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Ruhezeit:

10 Minuten



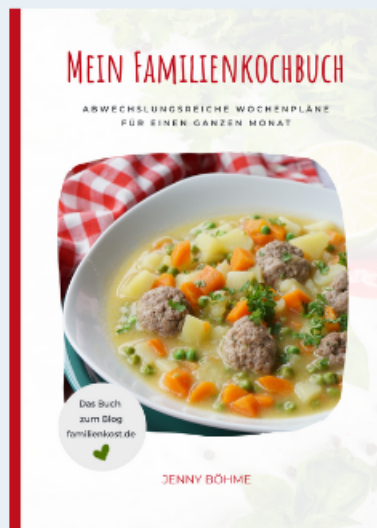
So machst du die Carrot-Cake Energy-Balls selber

1. Schäle die Möhren und raspele sie fein.
2. Gib die Datteln zusammen mit den Mandeln in einen Mixer und mixe alles zu einer Masse.
3. Hebe die geraspelten Möhren und die Haferflocken unter.
4. Lass die Mischung nun für 10 Minuten ruhen.
5. Forme nun aus der Masse 17 kleine Bällchen und wälze sie in Kokosraspel.
6. Bewahre die Energy-Balls dann im Kühlschrank auf. Uns schmecken sie leicht gekühlt am allerbesten.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>