

# Energy Balls



## ZUTATEN für etwa 20 Stück

2 EL Limettensaft/ Zitronensaft | 50 g zarte Haferflocken |  
75 g getrocknete Aprikosen, Pflaumen oder anders Obst |  
50 g gemahlene Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Cashew) |  
2 EL Sesam, Kokosflocken oder gefriergetrocknete  
Früchte (Erdbeeren/ Himbeeren) zum wälzen

## So wird's gemacht:

Haferflocken mit dem Saft mischen und kurz ziehen lassen.  
Aprikosen mit den Nüssen im Blitzhacker mixen. Masse zu den  
Haferflocken geben und vermischen. Mit Händen zu Bällen Formen.  
Bällchen in Sesam oder den zermahlene getrockneten Früchten auswälzen.  
Pflaumen und Aprikosen können bei 40 - 50 °C im Dörrgerät oder  
Backofen bzw. in der Restwärme des Ofens gedörrt werden.  
Sie sind fertig, wenn die Haut ledrig und das Fruchtfleisch sirupartig ist.  
Dies kann bis zu 24 Stunden dauern.

