

Karottenkuchen-Energiebällchen mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	151 kcal	Fett:	10 g
Eiweiß:	3,25 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2,64 g
Kohlenhydrate:	11,1 g	ungesättige Fettsäuren:	7,35 g

Zutaten für 20 Portionen :

200 g	Kalifornische Walnüsse, geröstet
80 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
2 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	Kurkuma
	Abrieb einer halben Orange
130 g	Karotten, gerieben
200 g	Datteln, entsteint
60 g	Kokosraspeln
	Orangensaft nach Bedarf

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Ingwer, Kurkuma sowie den Orangenabrieb in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine feine, mehlartige Konsistenz entsteht.

2. Die geriebenen Karotten und Datteln hinzugeben. Etwas Orangensaft dazugeben und noch einmal vermengen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Teigmasse noch zu krümelig ist, mit Orangensaft aufgießen.

3. Aus dem Teig 20 kleine Bällchen formen und in Koksraspeln wälzen bis die Kugeln gleichmäßig bedeckt sind. Bis zum Verzehr im Kühlschrank oder im Gefrierschrank aufbewahren.