Zubereitungszeit:
15 Minuten

Walnuss Energy Balls

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	409 kcal	Fett:	17,6 g
Eiweiß:	8,75 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,98 g
Kohlenhydrate:	49 g	ungesättige Fettsäuren:	15,6 g

Zutaten für 1 Portionen :

- 30 g kalifornische Walnüsse
- 30 g Trockenobst (z.B. Pflaumen, Apfelringe, etc.)
- 50 g zarte Haferflocken
- 30 g Honig
- 30 ml Wasser

Optional:

- 30 g Proteinpulver

Zubereitung:

1. Die Walnüsse zu feinen Bröseln mahlen, Trockenobst in kleine Stücke schneiden und einer Schüssel miteinander vermengen
2. Haferflocken und Honig hinzufügen und alles miteinander vermischen. Wasser hinzufügen und alles solange kneten bis eine gleichmäßige feste Masse entsteht.
3. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und bis zum Servieren kaltstellen.

Tipp: *die Walnuss Energy Balls können optional mit 30 g Proteinpulver angereichert werden.*

*Dieses Rezept ist in Zusammenarbeit mit Jannik Disch von **Natty Gains** entstanden.*