

## Energie – Bällchen

### Zutaten

80 g Mandeln  
20 g Kokosraspel  
150 g getrocknete Feigen  
20 g Rosinen  
1 EL Mandel- oder Kokosmus  
Kokosraspel, Kakaopulver oder Sesam zum Wälzen



Für eine einfachere Verarbeitung empfehle ich, die Feigen am Vorabend fein zu schneiden und zusammen mit den Rosinen

in ganz WENIG Wasser oder Haferdrink über Nacht ein wenig einzuweichen.

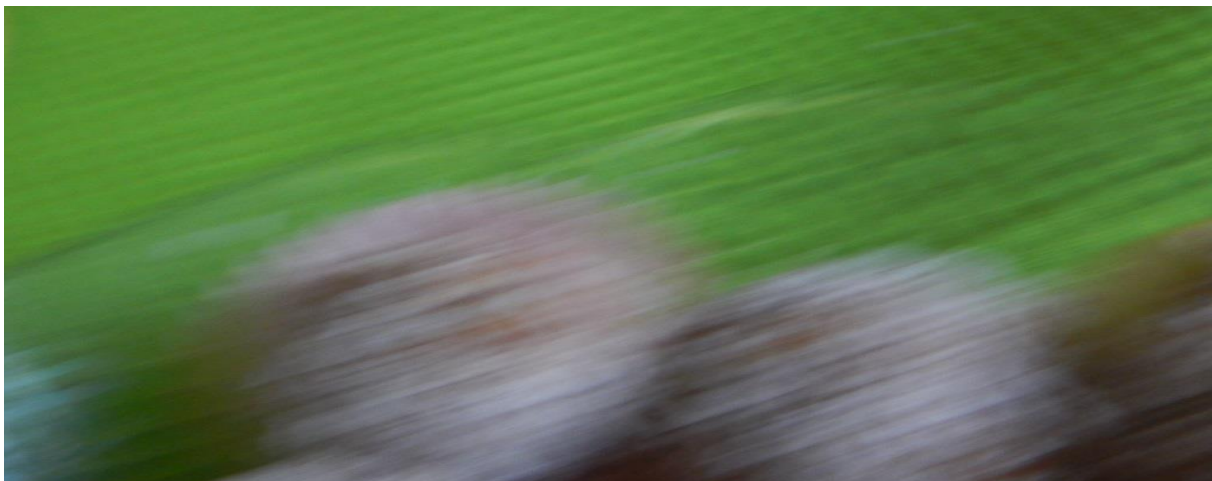
Mein Pürierstab machte heute nämlich den Leguan, als ich dies nach Rezept machen wollte... Und wer meine Sprache nicht versteht: Ein Leguan legt sich an die Sonne und macht nichts, wenn ihm zu heiss ist ;-)))

Dann am Morgen Mandeln und Kokosraspel in den Mixer geben und zerkleinern. Falls beim Feigen-Rosinen-Gemisch noch Flüssigkeit übrig ist, diese unbedingt ableeren. Die Feigen und Rosinen zugeben und mit zerkleinern. Das Mus ebenfalls zugeben und die Masse zu einem zähen Brei verarbeiten.

Bällchen formen und nach Belieben in Kokosraspel, Kakao oder Sesam wälzen.

Die Bällchen bei Energiemangel oder Lust darauf geniessen ☺

....mmmmmmmmmh –und dann nichts wie los und voll neuer Energie wieder an die Arbeit – wusch und weg.....



Rezept aus dem Buch „**Pink Elephant Cooking**“ - Vegane Rezepte und Yogi-Weisheiten, Heather Donaldson, Martin Riedel, Neuerscheinung 2015

Aus dem Klappentext: Pink Elephant Cooking heißt Obst und Gemüse so zuzubereiten, dass es köstlich schmeckt und dem Körper Energie gibt. Die Rezepte von Pink Elephant sind: vegan, zuckerfrei, sojafrei, rohkostreich, Superfood-gespickt und Freestyle.