



# So gelingen meine Snacks ohne Abfall

1.



2.



3.



3.



## Walnuss-Energy-Balls

### Zutaten

- 1 Tasse Datteln
- 1/2 Tasse Walnüsse
- 1/4 Tasse Schokolade
- Ahornsirup
- Agavensirup

### Material

- eine Küchenmaschine
- eine Glasschüssel
- ein Holzlöffel

### Zubereitung

1. Datteln, Walnüsse und Schokolade mischen.
2. Agaven- und/oder Ahornsirup hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, um Kugeln zu formen.
3. In einem luftdicht schließenden Behälter 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

## Kokos-Energy-Balls

### Zutaten

- 1 Tasse gedörnte Aprikosen
- 1/2 Tasse Datteln
- 1 Tasse geriebene Kokosnuss
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Tasse Haferflocken

### Material

- ein Schneidebrett
- ein Küchenmesser
- eine Glasschüssel
- eine quadratische oder rechteckige Form

### Zubereitung

1. Die Aprikosen und Datteln fein zerkleinern.
2. Geriebene Kokosnuss, Kokosöl und Ahornsirup hinzufügen. Zuletzt die Haferflocken beimengen.
3. Durchmischen und mithilfe einer Form zu Riegeln oder von Hand zu Kugeln formen.
4. Im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden fest werden lassen.
5. Falls eine Form verwendet wird, die erstarrte Masse aus der Form nehmen und dann in Riegel der gewünschten Größe schneiden.