

# Energy Balls

ca. 16 Stück



gelingt leicht

bis zu 20 Min.



## Zutaten:

### Masse:

100 g getrocknete Feigen (Soft-Feigen)  
100 g getrocknete Marillen  
150 g gehackte Cashewkerne  
1 EL Mandelmus  
2 KL Backkakao

### Zum Wälzen:

1 EL Dr. Oetker Pistazien gehackt  
1 EL Leinsamen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Sesamsamen  
1 EL gehackte Cashewkerne

## 1 Vorbereiten:

Die Trockenfrüchte gegebenenfalls für 30 Minuten in Wasser einweichen.

- 2 Trockenfrüchte mit Cashewkernen musig zerkleinern und mit Backkakao verrühren. Mit feuchten Händen walnussgroße Kugeln formen und auf ein Backpapier legen.

## 3 Wälzen:

Die Kugeln nach Belieben in gehackten Pistazien, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Sesamsamen oder gehackten Cashewkernen wälzen.

### Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Wenn die Masse zu fest ist, etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.