

KARAMELL-PROTEIN- POWER-BALLS

Kategorien: Herzhaft, vegetarisch

Ein proteinreicher Snack ist eine feine Möglichkeit, deinen Proteinanteil auf leckere Art und Weise aufzupimpen. Ich habe dir hier eine super einfache Variante gebastelt, die auch bei diversen Unverträglichkeiten super funktioniert und prima zum Mitnehmen ist.

Zutaten: Was du für 10 Bällchen brauchst

- ★ 1 EL Mandelmus (alternativ ein anderes Nussmus)
- ★ 1 EL (ca. 10 g) Proteinpulver – ich nehme das von mir konzipierte RECHARGE Veganes Protein aus Erbse mit Karamellgeschmack
- ★ 20 g Kokosflocken
- ★ 20 g gemahlene Haselnüsse (alternativ Mandeln)
- ★ Ca. 30 ml Kokoswasser oder ein Milchersatzprodukt deiner Wahl

Zubereitung: Was du tun musst

Mische alle Zutaten bis auf Kokoswasser bzw. Milchersatzprodukt. Gib dann langsam die Flüssigkeit hinzu, bis eine gut formbare klebrige Masse entsteht.

Diese formst du dann mit den Händen zu Kugeln. Ich bekomme 10 Kugeln aus diesem Rezept, das du natürlich von der Menge her vervielfachen kannst.

Lagere die Protein-Power-Balls im Kühlschrank, dann halten sie mehrere Tage.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

PROFITIPP

Wenn dir die Masse nicht süß genug ist, kannst du mit Stevia, Ahornsirup oder Kokosblütensirup ein wenig Süße hineinbringen..

