

## REZEPT

# Dattel-Meerrettich-Energy Balls

## Zutaten

- 230 g Datteln, entkernt
- 80 g Haselnussgrieß
- 2 Msp. Kardamom
- 1 Prise Salz
- 2 TL Kakaonibs
- 10 g Erdbeeren, getrocknet
- 5 g Himbeeren, getrocknet
- 5 g Bananen, getrocknet
- 1 TL Schmal Meerrettich Rachenputzer

## Zubereitung

Datteln, Haselnussgrieß, Kardamom, Salz und Meerrettich Rachenputzer zusammen in einen Mixer geben und fein mixen. Aus der Masse ca.10 gleich große Kugeln formen. Erdbeeren, Himbeeren und Bananen zerkleinern und mit Kakaonibs mischen. Energy Balls in der Frucht-Kakao-Masse wälzen.

---

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)

---