



Laktose

Fruktose

alles-essen

Histamin



ENERGY-BALLS

- 1 Früchte in sehr kleine Würfel schneiden.
- 2 Alle Zutaten bis auf die Kokosflocken in einer Schüssel vermengen.
- 3 Die Masse ca. 20 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
- 4 Kleine Kugeln formen und in den Kokosflocken wälzen.



Zutaten für ca. 20 Kugeln:

- 100 g getrocknete Früchte
- 70 g grobe Haferflocken
- 30 g feine Haferflocken
- 50 g gehackte Mandeln
- 1EL Honig oder Agavendicksaft
- 1EL Zitronensaft
- 120 g Naturjoghurt
- 2 EL Kokosflocken