



### DU BRAUCHST:

100g gemahlene Mandeln  
80g entsteinte Datteln  
200g Karotten  
120g zarte Haferflocken  
etwas Kokosraspeln

### SO GEHT'S:

Karotten schälen und fein raspeln. Datteln und Mandeln in einem Mixer zu einer Masse mixen. Karotten und Haferflocken unterheben und die Masse 10 Minuten rasten lassen. Bällchen Formen und wenn gewünscht in Kokosraspeln wälzen.



### DU BRAUCHST:

160g gemahlene Nüsse  
160g entsteinte Datteln  
10g Kakao  
etwas Kokosraspeln

### SO GEHT'S:

Datteln und gemahlene Nüsse in einem Mixer zu einer Masse mixen. Kakao unterrühren und mit feuchten Händen zu Bällchen Formen. Wenn gewünscht in Kokosraspeln wälzen.



GUTES GELINGEN WÜNSCHT EUER



Elternverein  
VS Schwefel