KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Energy balls, bolas energéticas de muesli

Tiempo de preparación: 20 min. · Nivel de dificultad: muy fácil ·

Ingredientes

1 ud. Plátano
65 g Crema de avellana (o almendra)
4 ud. Dátiles
3 cda Fruta seca (albaricoques, arándanos, pasas sultanas...)
2 cda Miel o sirope de ágave
120 g Copos de avena finos
30 g Semillas (girasol, calabaza, sésamo...)
1 cdta Cacao (en grano o en polvo)

Preparación

Pelar el plátano y hacerlo puré junto con la crema de frutos secos, la fruta deshidratada y, si lo desea, un poco de miel o sirope de ágave.

Poner los copos de avena con las semillas y las especias en un bol grande y mezclar con las manos.

Luego mezclarlo todo.

Si la mezcla no se mantiene bien, añadir leche de almendras o similar hasta conseguir la cremosidad adecuada.

Formar pequeñas bolas de unos 3 cm con las manos humedecidas y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.

Precalentar el horno a 170°C y hornear las bolas durante unos 8-10 minutos.
Dejar enfriar y disfrutar.

En una lata hermética, las bolas de muesli se conservan durante algo menos de una semana, mejor conservar en la nevera.