



Peanut Butter Protein Balls

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Haferflocken
- 0.5dl Ahorn Sirup
- 2 gehäufte EL Proteinpulver (Vanille)
- 2 EL Peanut Butter von Peanutlicious.com
- 2 EL Chia Samen
- 1 EL Sonnenblumen Kernen
- 3 EL schwarze Schoko Chips

peanutlicious.com

Zubereitung (15min)

Für die Protein Energy Balls zerdrückst du zuerst die Banane in einer Schüssel mit der Gabel, bis eine glatte Masse entsteht. Dann gibst du die Haferflocken dazu und rührst alles kurz durch. Anschliessend fügst du den Ahornsirup hinzu. Jetzt kommen zwei gehäufte Esslöffel Proteinpulver dazu. Je nachdem, wie intensiv du Peanut Butter magst, rührst du zwei bis drei Esslöffel Peanut Butter unter. Danach gibst du die Chiasamen sowie die Sonnenblumenkerne in die Masse und vermischst alles gründlich, bis eine gleichmässige, leicht klebrige Konsistenz entsteht. Zum Schluss hebst du drei Esslöffel gehackte Schokolade oder Schokoladen Chips unter. Forme nun mit deinen Händen mundgerechte Bällchen, setze sie in eine Form und stelle sie für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank, damit sie fest werden.