

## Energy Balls: Aprikose-Kokos

Klein und fein, sowie praktisch für unterwegs. Endlich ein perfekter und gesunder Snack. Der Leckerbissen und Energiespender für zwischendurch.

### Zutaten | Für 4 Personen

200 Lihn Bio-Softaprikosen  
3 EL Holo Bio-Haferflocken (ca. 35 g, kernig)  
10 EL Lihn Bio-Kokosraspeln  
2 EL Agavensirup  
1 EL Vitaquell Sonnenblumenöl

### Zubereitung | 20 min

1. Softaprikosen im Universalzerkleinerer fein hacken.
2. Haferflocken und 4 EL Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
3. Agavensirup und Kokosöl zugeben.
4. Aufkochen und vom Herd nehmen.
5. 4 EL ungeröstete Kokosraspel und die Aprikosen unterrühren.
6. Abkühlen lassen.
7. Mit befeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen.
8. In ca. 2 EL Kokosraspeln wälzen.
9. ca. 30 min abkühlen lassen - fertig.

Frei nach dem Motto: „Energie für zwischendurch“, könnt Ihr nochmal richtig Kraft tanken und je nach Geschmack die Inhaltsstoffen individuell aufpeppen!

*Guten Appetit!*



Als begeisterter Marathonläufer, setzt Jörg Löhr auf eine ausgewogene und sinnvolle Ernährung. Vor bzw. nach dem Sport holt er sich den Energiekick aus Vitaminen und guten Proteinquellen. Hier gibt es für ihn nichts Besseres als etwas selbst Gemachtes - dazu superschnell und lecker.

Mehr Rezepte finden Sie auf Jörg Löhrs Laufblog: [der-laufgedanke.blogspot.com](http://der-laufgedanke.blogspot.com)

