

Proteinbällchen à la Weihnachtszauber

Naschen mit Sinn – für stabile Energie & zufriedene Zellen

Ein kleines Präsent für Sie – als Zeichen der Wertschätzung. Und als Inspiration, wie Genuss auch alltagstauglich, nährstoffreich und blutzuckerfreundlich sein kann.

★ Zwei Varianten – ein Ziel: Weniger Zucker, mehr Balance!

1. Schoko-Zimt-Bällchen (herb & würzig)

Für alle, die's winterlich-schokoladig mögen

Zutaten für ca. 25 Stück:

70 g Tahini
60 g Proteinpulver (neutral oder Vanille)
45 g Zartbitterschokolade (ab 70 %, gehackt)
130 g Haferflocken
80 g Apfelmus (ungesüßt)
50 g Agavendicksaft oder Reissirup
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt (optional, für die „Weihnachtsnote“)

2. Vanille-Kipferl-Style (mild & süßlich)

Für alle, die's sanft, nussig & zurückhaltend mögen

Zutaten für ca. 25 Stück:

70 g Tahini
60 g Proteinpulver (Vanille)
130 g Haferflocken
80 g Apfelmus (ungesüßt)
50 g Agavendicksaft oder Reissirup
1 TL Vanilleextrakt oder gemahlene Vanille
Optional: 1 TL Weihnachtsgewürz (Spekulatius/Lebkuchen)

So einfach geht's:

Alles mit Löffel oder Händen gut vermengen, kleine Bällchen formen, kühlen – genießen!

Tipp: Wer mag, kann sie in Sesam, Kokos oder Kakao rollen.

Nährwerte pro Bällchen (ca. 20 g):

88 kcal • 2,5 g Eiweiß • 4 g Fett • 10 g KH • 1,1 g Ballaststoffe

Dank der Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichen Proteinen & gesunden Fetten sorgen sie für **stabile Energie** und **vermeiden Blutzuckerspitzen** – ein smarter Ersatz für die klassische Weihnachtskekssdose. Ideal als kleiner Snack oder süßer Abschluss der Mittagspause.



www.essens-ziel.com