

# Protein Balls

Außen knusprig und innen ein weicher Kern - Protein Balls selber machen.

etwa 25 Stück



gelingt leicht

bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

50 g getrocknete Datteln ohne Stein  
80 g Speisequark (Magerstufe)  
etwa 3 TL Mandelmus  
1 Pck. Dr. Oetker NATÜRLich  
Bourbon Vanillezucker  
75 g Dr. Oetker gemahlene Mandeln  
abgeriebene Zitronenschale

### Außerdem:

etwa 100 g Dr. Oetker Vitalis High  
Protein Müsli Schoko Nuss

## Wie mache ich Protein Balls?:

### ① Protein Balls zubereiten:

Müsli auf einen Teller geben. Datteln grob zerkleinern und mit Quark und Mandelmus in einem Rührbecher pürieren. Übrige Zutaten hinzugeben und unterrühren.

Mit 2 Teelöffeln aus der Masse kleine Portionen abnehmen, in dem Müsli wälzen und dann mit den Händen zu Kugeln formen. Die übrige Masse ebenso formen und wälzen, bis sie verbraucht ist.

### Tipps aus der Versuchsküche

- In einer gut schließenden Dose können die Protein Balls ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Statt zu pürieren, können die Datteln auch **sehr** fein geschnitten werden.