

Kokos-Bananen-Bällchen



Einfaches Rezept



Für ca. 12 – 14 Stück



Zubereitungszeit
15 Minuten



Perfekt als gesunder
Snack oder als
Nachtsch

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 100 g Kokosflocken
(+ etwas mehr zum wälzen)
- 85 g dunkle Schokolade (85%)
(gehackt oder als Chips)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Kokosflocken hinzufügen und alles gut miteinander vermengen, bis eine formbare Masse entsteht.
- 2 Mit den Händen kleine Bällchen formen und auf einen Teller oder ein Brett legen.
- 3 Die Bällchen für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank oder 15 Minuten ins Gefrierfach stellen, damit sie fest werden.
- 4 Die Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schonend schmelzen.
- 5 Die Bällchen nach Belieben halb in die geschmolzene Schokolade tauchen oder mit einem Löffel darüberstreuen und mit Kokosflocken bestreuen.



ALEXANDRAS TIPP

Im Kühlschrank halten sich die Bällchen ca. 1 Woche, wenn sie so lange überleben!
Perfekt auch zum Mitnehmen.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIO ALEXANDRA