

Vegane Protein Cookie-Dough-Bällchen

Zutaten:

- 20g Haferkleie-Flocken, alternativ zarte Haferflocken (glutenfrei)
- 1 mittelgroße Banane
- 20g (veganes) Vanille- oder Schokoladen-Proteinpulver bzw. Puddingpulver
- 10g Leinsamenmehl
- Vanille Aroma
- 150g Magerquark, alternativ z. B. Skyr
- 15-30g Schokodrops (alternativ Schokolade in Stücke schneiden)
- 50g veganer Frischkäse/ Frischkäse oder mehr Magerquark bzw. Skyr
- Optional: 10-15g Reissirup (oder Vanillezucker)

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel zermatschen.
2. Alle Zutaten bis auf die Schokodrops mit dem Handrührgerät in einer Rührschüssel zu einem Teig verrühren.
3. Der Teig sollte so fest sein, dass man Bällchen formen kann, evtl. etwas (Hafer-)Milch hinzugeben
4. Die Schokodrops hinzugeben und mit feuchten Händen den Teig durchkneten.
5. Bällchen formen und diese z. B. auf Quark bzw. Slyr mit Obst servieren.

Bon Appetit.

