



## Haferflocken-Protein-Balls

Dessert/Snack - geeignet für



### Zubereitung:

1. Die Walnüsse fein hacken. Quark, Haferflocken, Honig und Vanilleextrakt in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Gehackte Walnüsse unterheben.
2. Mit angefeuchteten Händen aus der Quarkmasse drei gleich große Kugeln formen. Die Kugeln mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Zutaten (für 1 Portion):

- 10 g Walnüsse (alternativ Nussmus, ersatzweise Mandeln, Haselnuss- oder Kürbiskerne)
- 60 g Quark (30 % Fett i. Tr.)
- 20 g zarte Haferflocken
- 1 TL Honig

### Optional:

- ¼ TL Vanilleextrakt  
(ersatzweise Kakaopulver oder Zimt)



**Tipp:** Die Protein-Balls lassen sich gut vorbereiten und luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.