



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

No-Bake Pumpkin Chocolate Chip Balls

Ingredients

2 cups old-fashioned rolled oats
1 cup pumpkin puree
1 cup nut butter of your choice
2/3 cup maple syrup or honey
1/2 tsp pumpkin pie spice
1/2 Tbsp vanilla extract
4 Tbsp ground flaxseeds, more if needed
1 cup chopped nuts of your choice
1/2 cup coconut flakes
1/2 cup mini chocolate chips

Servings: 24 balls, depending on size

Prep time: 15 minutes

Chill time: 1 hour

Total time: 75 minutes

Directions

1. Cover a cookie sheet with parchment paper and set aside.
2. In a medium size bowl, combine all ingredients together until everything is thoroughly mixed. If mixture is too wet, add in more ground flaxseeds.
3. Scoop about 2-3 tablespoon-size of the mixture and roll into ball. Place onto cookie sheet. Repeat process until done.
4. Place in freezer for one hour to chill and harden.

Tip

- Pumpkin pie spice can be substituted with a mix of cinnamon, nutmeg, and ginger spices.
- Store up to 1 week in the refrigerator



Scan code for
more recipes

Recipe adapted from cleanfoodcrush.com



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Bolitas de Chispas de Chocolate y Calabaza sin hornear

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 1 taza de puré de calabaza
- 1 taza de mantequilla de nuez de tu elección
- 2/3 taza de jarabe de maple o miel
- 1/2 cdta de especias de calabaza (pumpkin pie spice)
- 1/2 Cda de extracto de vainilla
- 4 Cdas de linaza molida o más si es necesario
- 1 taza de nueces picadas de tu elección
- 1/2 taza de coco rayado
- 1/2 taza de chispas de chocolate pequeñas

Porciones: 24 bolitas, según tamaño
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de refrigeración: 1 hora
Tiempo total: 75 minutos

Preparación

1. Cubra una bandeja para hornear galletas con papel pergamino y reserve.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes hasta que todo esté bien mezclado. Si la mezcla está demasiado húmeda, agregue más semillas de linaza molida.
3. Saque aproximadamente 2-3 cucharadas de la mezcla y haga una bola. Colóquelo en una bandeja para hornear galletas. Repita el proceso hasta terminar la mezcla.
4. Coloque en el congelador durante una hora para que se enfríe y se endurezca.

Consejo

- Las especias de calabaza (pumpkin pie spice) se pueden sustituir con una mezcla de especias de canela, nuez moscada y jengibre.
- Refrigere hasta por 1 semana

Receta adaptada de cleanfoodcrush.com



Escanee
el código para
más recetas



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Bánh sô cô la bí đỏ hình tròn không cần

Nguyên liệu

- 2 chén yến mạch
- 1 chén bí đỏ xay nhuyễn
- 1 chén bơ hạt tùy chọn
- 2/3 chén xi-rô cây phong hoặc mật ong
- 1/2 muỗng cà phê gia vị bánh bí đỏ
- 1/2 muỗng canh chiết xuất vani
- 4 muỗng canh hạt lanh xay, nhiều hơn nếu cần
- 1 chén quả hạch băm nhỏ tùy chọn
- 1/2 chén dừa bào
- 1/2 chén sô cô la nhỏ

Phần ăn: 24 bánh, tùy theo kích thước
Thời gian chuẩn bị: 15 phút
Thời gian làm lạnh: 1 tiếng
Tổng thời gian: 75 phút

Hướng dẫn

- Bọc khay bánh bằng giấy nướng và để sang một bên.
- Trong một bát trung bình, kết hợp tất cả các thành phần với nhau cho đến khi mọi thứ được hòa quyện. Nếu hỗn hợp quá ướt, thêm vào nhiều hạt lanh xay.
- Múc khoảng 2-3 muỗng canh của hỗn hợp và nặn bánh thành hình tròn. Đặt vào khay bánh. Lặp lại quá trình cho đến khi hết.
- Đặt trong tủ đông đá 1 tiếng để bánh lạnh và cứng lại.

Mẹo

- Gia vị bánh bí đỏ có thể được thay thế bằng hỗn hợp quế, nhục đậu khấu và gia vị gừng.
- để trong tủ lạnh lên đến 1 tuần



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn

Công thức được điều chỉnh từ: cleanfoodcrush.com



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

免烤南瓜巧克力球

食材

- 2 杯燕麥
- 1 杯南瓜泥
- 1 杯選擇的堅果黃油
- 2/3 杯楓糖漿或蜂蜜
- 1/2 小匙南瓜派香料
- 1/2 大匙香草精
- 4 大匙亞麻籽粉，可隨意增添
- 1 杯您選擇的切碎堅果
- 1/2 杯椰子片
- 1/2 杯迷你巧克力片

份量： 24 個球，取決於大小
準備時間： 15 分鐘
冷凍時間： 1 小時
總需時間： 75 分鐘

步驟

1. 用烘培紙蓋在一個餅乾烤盤上，放在一邊。
2. 在中號碗中，混合所有配料直到所有成分都完全混合。如果混合物太濕，可多加一些亞麻籽粉。
3. 舀約 2-3 大匙大小的混合物，滾成球狀放在餅乾烤盤上。重複該過程，直到完成。
4. 放入冰箱冷凍一小時，使其冷卻並變硬。

提示

- 南瓜派香料可以用肉桂，肉豆蔻和生薑香料的混合物代替。
- 儲存：冷藏可存放1週



掃描代碼可獲得更多的食譜

食譜改編自 cleanfoodcrush.com