

Rezept

Energyballs

Snack aus dem Vorratsschrank!

ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

© Natalya_stock.adobe.com

Energyballs – klein & lecker

Zutaten für ca. 15 Stück:

- 100 g Datteln, entsteint
- ¼ Pk. gemahlene Nüsse (ca. 50 g) (z. B. Haselnüsse)
- ¼ Pk. gehackte Nüsse (ca. 50 g) (z. B. Cashewkerne)
- 1 EL Haferflocken
- ½ EL Leinsamen
- 1 EL Backkakao
- 1 TL Nussmus
- 1 EL Agavendicksaft / Honig
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Zimt
- optional: Backkakao oder Kokosraspel zum Wälzen

Zubereitung:

1. Datteln fein pürieren, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Alle übrigen Zutaten dazugeben und kurz verrühren. Ist die Masse zu trocken, etwas Wasser unterrühren.
3. Hände anfeuchten und aus der Masse kleine Bällchen formen.
4. Nach Wunsch in Kakao oder Kokosraspel wälzen.
5. Auf ein flaches Blech legen und bis zum Verzehr an einen kühlen Ort stellen.

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall Datteln ca. 4 Stunden in Wasser einlegen, kleinschneiden und mit einer Gabel zerdrücken.