

Rezept

Energiekugeln mit Datteln und Mandeln

Ein Rezept von Energiekugeln mit Datteln und Mandeln, am 13.04.2024

Zutaten

40 g ungeschälte Mandeln	9 getrocknete Medjool-Datteln
1 Dörrbirne (ca. 30 g) Alternativ: 4 - 5 getrocknete Aprikosen	1 EL Chia-Samen (oder Leinsamen)
1 EL Sonnenblumenkerne	½ TL gemahlener Zimt
2 EL Kakaonibs (nach Belieben)	1 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Mandeln in einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Datteln entsteinen und halbieren. Die Dörrbirne grob zerschneiden und mit den Datteln zu den Mandeln in die Küchenmaschine geben. Alles durchmischen, bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Chiasamen, Zimtpulver, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie nach Belieben die Kakaonibs dazugeben und alles noch einmal durchmischen. Die Masse sollte klebrig sein. Wenn sie noch zu krümelig ist, einfach 1 - 2 EL Wasser dazugeben und unterrühren.
3. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 15 gleich große Kugeln formen. Die Energiekugeln gekühlt aufbewahren und genießen. Im Kühlschrank halten sich die Kugeln ca. 1 Woche.