Rezept

Energiekugeln mit Haselnuss und Kokosnuss

Ein Rezept von Energiekugeln mit Haselnuss und Kokosnuss, am 19.06.2025

Zutaten

3 EL	Kokosöl
300 g	Kokosraspel
1 TL	Zimtpulver
1	Bio-Orange
300 g	Haselnüsse
30 g	Kokosblütenzucker
	Salz
50 g	Agavendicksaft

Außerdem:

20 g	Kokosraspel zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal | **Haltbarkeit** Gekühlt und luftdicht verschlossen etwa 10 Tage

Zubereitung

1. Das Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Haselnüsse im Blitzhacker fein mahlen und in eine Schüssel geben. Die Kokosraspeln mit dem Kokosblütenzucker, Zimtpulver und 1 Prise Salz ebenfalls im Blitzhacker fein mahlen. Alles mit den Haselnüssen mischen.

2. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft, -schale, Agavendicksaft und Kokosöl mit der Haselnuss-Kokos-Mischung verkneten.

3. Die Kokosraspeln in ein Schälchen geben. Aus der Nussmasse mit der Hand Kugeln mit etwa 3 cm Ø formen und in den Kokosraspeln wälzen. In einer verschlossenen Box sind die Glüx-Kugeln im Kühlschrank etwa 10 Tage haltbar.