Rezept

Hot Ginger-Energy-Balls

Ein Rezept von Hot Ginger-Energy-Balls, am 31.05.2025

Zutaten

30 g	Leinsamen
50 g	Datteln (entsteint)
130 g	Erdnussmus
	Saft von 1 Limette
40 g	getrocknete Cranberries
80 g	Walnusskerne
1 EL	Agavendicksaft
1 Stück	Bio-Ingwer (ca. 2 cm lang)
	Chiliflocken (nach Belieben)
30 g	gepuffte Hirse (ersatzweise gepuffte Quinoa)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Bites | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 6 g F, 3 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Leinsamen und Walnusskerne in einer Küchenmaschine oder einem Blitzhacker zu kleinen Stückchen verarbeiten. Die Datteln klein schneiden, dazugeben und ebenfalls fein zerkleinern.

2. Die Masse in eine Schüssel geben. Agavendicksaft und Erdnussmus zufügen. Ingwer waschen, reiben und 1 EL zur Masse geben. Limettensaft darüberträufeln, nach Belieben einige Chili-Flocken einstreuen und alles kräftig vermischen.

3. Zuletzt die Cranberrys und die gepuffte Hirse untermengen. Falls nötig, einige EL Wasser hinzufügen, um alles zu einer zähflüssigen Masse zu verarbeiten. Die Schüssel etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird.

4. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Zunächst den Teig erneut durchkneten und dann jeweils eine esslöffelgroße Menge Teig zwischen den mit Wasser befeuchteten Handflächen zu einem Bällchen formen. Fertig!

5. Luftdicht verpackt halten sich die Bällchen im Kühlschrank etwa 1 Woche.