

Rezept

## Maracuja-Energiebällchen

Ein Rezept von Maracuja-Energiebällchen, am 25.05.2026

### Zutaten

<b>200 g</b> Datteln (entsteint)	<b>50 g</b> Cashewkerne
<b>6</b> Passionsfrüchte	<b>100 g</b> kernige Haferflocken
<b>50 g</b> Kokosraspel	<b>10 g</b> Chia-Samen

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 4 g F, 2 g EW, 16 g KH

### Zubereitung

1. Die Datteln und Cashews in einer Schüssel ca. 30 Min. in heißem Wasser einweichen. Die Passionsfrüchte halbieren und die Pulpe mit einem scharfen Löffel auskratzen. 100 g davon abwiegen. Eingeweichte Datteln und Cashews in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zusammen mit der Passionsfrucht-Pulpe fein pürieren.
2. Den Frucht-Nuss-Mix in eine Schüssel umfüllen. Haferflocken, 25 g Kokosraspel und Chia-Samen hinzufügen, alles gründlich miteinander verkneten und abgedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
3. Von der Masse 15 esslöffelgroße Portionen abnehmen, zu Kugeln formen und diese in den restlichen Kokosraspeln wälzen. Die Kugeln auf einen Teller legen, abdecken und mindestens 30 Min. kühlen. Im Kühlschrank aufbewahrt sind die Energiebällchen ca. 3 Tage haltbar.