

Rezept

Minz-Kakao-Bällchen mit Erdnussmus

Ein Rezept von Minz-Kakao-Bällchen mit Erdnussmus, am 20.06.2026

Zutaten

100 g zarte Haferflocken	40 g gemahlene Leinsamen
1 TL Vanilleextrakt	125 g Erdnussmus
60 g Ahornsirup	30 g Kakaonibs
3 EL Kakaopulver	Minz-Extrakt (ersatzweise frische Minzblätter, fein gehackt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Bällchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 90 kcal, 6 g F, 4 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken, Leinsamen, Vanille, Erdnussmus, Ahornsirup und Kakao-Nibs in einer Schüssel gut vermischen. Dann 1 EL Kakaopulver zufügen und mit Minz-Extrakt abschmecken. Wichtig: Den Minz-Extrakt sparsam verwenden, denn sein Geschmack ist sehr intensiv. Die Schüssel etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen, damit sich die Masse festigt.
2. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Nun jeweils eine esslöffelgroße Menge Teig zwischen den mit Wasser befeuchteten Handflächen zu einem Bällchen formen. Das restliche Kakaopulver auf einen flachen Teller geben und alle Bällchen darin wälzen.
3. Luftdicht verpackt halten sich die Bällchen im Kühlschrank etwa 1 Woche.