

Rezept

Mocha-Blissballs – zuckerfrei

Ein Rezept von Mocha-Blissballs – zuckerfrei, am 25.04.2024

Zutaten

85 g gemahlene Mandeln	1 EL Kakaopulver
3 EL Lupinenmehl	10 Datteln
90 ml kalter Espresso	60 g Kokosraspel (circa)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 70 kcal, 5 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Datteln entsteinen, grob würfeln und mit dem Espresso fein pürieren. Die Dattel-Esspressomasse zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einer glatten Masse verkneten.

2. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen rollen. Die Kokosraspel in einen tiefen Teller füllen und die Blissballs darin wälzen. Mocha-Blissballs in eine dicht schließende Dose schichten. Im Kühlschrank bleiben sie ca. 1 Woche frisch.