

Rezept

## Mocha-Blissballs – zuckerfrei

Ein Rezept von Mocha-Blissballs – zuckerfrei, am 30.04.2025

### Zutaten

<b>85 g</b> gemahlene Mandeln	<b>1 EL</b> Kakaopulver
<b>3 EL</b> Lupinenmehl	<b>10</b> Datteln
<b>90 ml</b> kalter Espresso	<b>60 g</b> 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-Espressomasse 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.