

Rezept

Pink Energy-Balls

Ein Rezept von Pink Energy-Balls, am 14.12.2025

Zutaten

60 g geschälte Mandeln

80 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)

$\frac{1}{2}$ Bio-Limette

Salz

30 g Cashewkerne

2 Datteln (z. B. Medjool)

2 EL geschrotete Leinsamen

2 EL Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 6 g F, 3 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Mandeln und Cashews im Blitzhacker fein zerkleinern, aber nicht zu lange, da sie sonst musig werden. Die Rote Bete trocken tupfen und klein schneiden, die Datteln längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Rote Bete und Datteln zusammen mit Leinsamen, Limettenschale und 1 Prise Salz zur Mandelmischung geben.
2. Alles so lange miteinander mixen, bis eine zähe, glatte Masse entsteht. Von der Masse zwölf gleich große Portionen abnehmen und daraus Kugeln formen.
3. Die Kokosraspel auf einen Teller geben und die Kugeln darin rundum wälzen, dann auf einen Teller legen und vor dem Verzehr ca. 1 Std. kühlen. Luftdicht verpackt halten sie sich im Kühlschrank etwa 2 Wochen.