

## Rezept

# Pistazien-Energy-Balls

Ein Rezept von Pistazien-Energy-Balls, am 28.04.2024

## Zutaten

**90 g** Soft-Datteln (entsteint)

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

**2 EL** natives Kokosöl

**80 g** Pistazienkerne

**60 g** gemahlene Mandeln

**1 EL** geschrotete Leinsamen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 130 kcal, 10 g F, 4 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Die Datteln grob hacken. 40 g Pistazien ebenfalls grob hacken, den Rest im Mörser fein zermahlen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 EL Schale fein abreiben. Dann 1 EL Zitronensaft auspressen.
2. Die Datteln mit Mandeln, gehackten Pistazienkernen, Öl und Zitronensaft portionsweise in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Dann mit Leinsamen und Zitronenschale in einer Schüssel mischen und alles gut verkneten.
3. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen zehn Kugeln formen und rundum in den gemahlene Pistazienkernen wälzen. Sofort servieren. Alternativ kühl und luftdicht verschlossen lagern - so halten die Energy Balls ca. 1 Woche.