

Rezept

Sesamkugeln - orientalische Energyballs

Ein Rezept von Sesamkugeln - orientalische Energyballs, am 19.04.2024

Zutaten

25 g Mandeln	25 g Walnüsse
100 g entsteinte Datteln (besonders gut: Medjool)	1/4 TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz	optional: Sesamsamen oder geackte Nüsse zum Wälzen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für ca. 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Mandeln und Walnüsse in der Küchenmaschine mit Schneideinsatz fein hacken, aber nicht zu Mehl mahlen. In eine Schüssel geben. Die Datteln ebenfalls in der Küchenmaschine fein hacken und zu den Nüssen geben (natürlich lassen sich Nüsse und Datteln auch von Hand fein hacken – es erfordert nur mehr Zeit).
2. Die Nuss-Dattel-Mischung mit dem Zimt bestäuben und das Salz dazugeben. Dann alles von Hand zu einer homogenen Masse verkneten. Nach und nach mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zwischen den Handflächen kugelrund rollen.
3. Wer mag, rollt die Powerkugeln nun noch im Sesam oder in den gehackten Nüssen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.