

Rezept

Skin-Food-Energy-Balls

Ein Rezept von Skin-Food-Energy-Balls, am 18.12.2025

Zutaten

150 g Datteln (entsteint)

2 EL rohes Kakaopulver

5 EL Kokosraspel

85 g Mandeln

1 EL Chia-Samen

½ TL gemahlener Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 9 g F, 3 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln grob würfeln und mit Mandeln, Kakao, Chia-Samen, 2 EL Kokosraspeln und dem Zimt im Hochleistungs-mixer oder Standmixer zu einer glatten Masse pürieren.
2. Aus der Dattel-Mandel-Masse mit den Händen 10 Kugeln formen. Die restlichen Kokosraspeln auf einem Teller verteilen und die Kugeln darin wenden. Die Skin-Food-Balls vor dem Verzehr ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Man kann sie im Kühlschrank mindestens 2 Wochen aufbewahren.