

Rezept

Spirulina-Mandel-Bites

Ein Rezept von Spirulina-Mandel-Bites, am 25.04.2024

Zutaten

30 g Leinsamen	100 g Mandeln
1 1/2 EL Spirulina-Algenpulver	3 EL Kokosöl
80 g Datteln (entsteint)	80 g getrocknete Feigen
70 g Cornflakes (ungesüßt)	50 g Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Bites | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 6 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Leinsamen etwa 10 Min. in warmem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit Mandeln in eine Küchenmaschine geben und zu Mehl verarbeiten. Spirulina-Pulver und Kokosöl hinzufügen. Falls nötig, das Kokosöl vorab im Wasserbad erwärmen, damit es wieder flüssig wird. Datteln und Feigen in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Leinsamen in ein Sieb abgießen und ebenfalls zufügen. Alles in der Küchenmaschine vermengen. Wenn nötig, einige EL Wasser dazugeben, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist.
2. Cornflakes in eine kleine Tüte füllen, mit der flachen Hand zerdrücken, sodass sie grob zerbröseln und die Brösel in eine Schüssel geben. Den Mix aus der Küchenmaschine hinzufügen, alles gut mischen. Die Masse anschließend etwa 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.
3. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Nun jeweils eine esslöffelgroße Menge Teig zwischen den mit Wasser befeuchteten Handflächen zu einem Bällchen formen. Die Mandelstifte auf einem Schneidebrett oder einem flachen Teller verteilen und die Bällchen darin wälzen.
4. Luftdicht verpackt halten sich die Bällchen im Kühlschrank etwa 1 Woche.