

## Rezept

# Superfood-Superbites

Ein Rezept von Superfood-Superbites, am 17.12.2025

## Zutaten

**4 EL** geschroteter Leinsamen

**50 g** zarte Haferflocken

**60 g** kernige Haferflocken

**2 EL** Matcha-Pulver (nach Belieben)

**80 g** Honig

**4 EL** Kakaonibs

**2 EL** Sonnenblumenkerne

**1** Vanilleschote

**40 g** Kokosflocken

**125 g** Cashewkerne (ersatzweise Mandelcreme)

**4 EL** geschälte Hanfsamen

**4 EL** Goji-Beeren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Bites | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 9 g F, 5 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und die zarten Haferflocken in der Küchenmaschine oder in einem Blitzhacker zu Mehl verarbeiten. Vanilleschote halbieren und dazugeben. Nochmal hacken, bis auch die Schote fein gemahlen ist. Mischung in eine Schüssel geben.
2. Haferflocken, Kokosflocken und Matcha-Pulver dazugeben und alles vermengen. Dann Cashewcreme und Honig zufügen und alles zu einer zähflüssigen Masse verrühren. Hanfsamen, Kakao-Nibs und Goji-Beeren untermengen. Die Masse etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit feuchten Händen zu Bällchen rollen und genießen.
3. Luftdicht verpackt und gekühlt sind die Superbites etwa 1 Woche haltbar.