Rezept

Vegane Energie-Kugeln

Ein Rezept von Vegane Energie-Kugeln, am 12.10.2024

Zutaten

- **150 g** Cashewnusskerne
- **150 g** getrocknete Datteln
- **3-4 EL** Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewnusskerne mit dem Messer oder in der Küchenmaschine hacken.

2. Die Datteln entsteinen, 4 Stück beiseitelegen und die übrigen zusammen mit 3-4 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse muss nicht glatt sein, sollte aber zusammenhalten.

3. Die übrigen 4 Datteln grob hacken und zusammen mit den Cashewnusskernen unter das Dattelpüree mischen. Mit angefeuchteten Händen zwölf kleine Kugeln aus der Masse formen. Die Kugeln halten sich mehrere Wochen im Kühlschrank.