Rezept

Vegane Mango-Kokos-Energy-Balls

Ein Rezept von Vegane Mango-Kokos-Energy-Balls, am 31.05.2025

Zutaten

- **100 g** getrocknete Mango (ohne Zucker)
- **100 g** Cashewkerne
- **1 Messerspitze** gemahlene Vanille
- **1/2** Bio-Limette
- **100 g** Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 11 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die getrocknete Mango in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. Die Mango 10 Min. einweichen, dann das Wasser abgießen.

2. Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen. Die Limettenschale fein abreiben und mit den Cashewkernen, 50 g Kokosraspeln und der gemahlenen Vanille in einen Hochleistungsmixer geben.

3. Die Mango in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Alles so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Mango-Kokos-Masse zu 10 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln in den restlichen Kokosraspeln (50 g) wenden. Haltbarkeit: gekühlt mindestens 2 Wochen.