

Energiekugeln

Mit voller Energie ins neue Jahr starten

Energiekugeln, oft auch als Power Balls oder Energy Bites bekannt, sind ein idealer, gesunder Snack für alle, die im Alltag einen kleinen Energieschub benötigen. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch vollgepackt mit nährstoffreichen Zutaten und bieten eine hervorragende Alternative zu industriell verarbeiteten Süßigkeiten.

Das Rezept ist flexibel und kann nach jedem Geschmack etwas angepasst werden.

Rezepttipp von Jessica



Zutaten:

- 120 g Datteln, weich und entkernt (alternativ kann man statt Datteln auch getrocknete Maulbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren verwenden)
- 130 g Sonnenblumenkerne (alternativ kann man auch Kürbiskerne verwenden)
- 20 g Haferflocken (alternativ kann man auch gemahlene Nüsse verwenden - Mandeln oder Haselnüsse eignen sich hier gut)
- Vanilleextrakt
- Zum Wälzen: Kokosraspeln, Kakaopulver, Chiasamen
- Optional kann auch noch etwas Honig oder ein paar Leinsamen hinzugegeben werden.

Zubereitung:

- Haferflocken und Sonnenblumenkerne mit einer Küchenmaschine zerkleinern.
- Datteln hinzugeben und erneut hacken, bis die Masse gut zusammenklebt und alles klein gehackt ist.
- Falls die Masse zu trocken ist, kann man noch ein paar Datteln oder Honig hinzugeben.
- Die Masse kurz kaltstellen (ca. 15 Minuten).
- Danach kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen. Alternativ kann man dafür auch Chiasamen oder Kakaopulver verwenden.
- Im Kühlschrank gelagert halten sie für ca. 1 Woche.