

# Energy Balls

|                    |  |
|--------------------|--|
| Urheber            | Silke & Baltasar (nach einem Internetrezept) |
| Vegetarisch?       | ja   |
| Vegan?             | ja   |
| Portionen          | 20   |
| Kosten pro Portion |  |
| Zubereitungsdauer  | 45-60 Minuten mit 2 Personen                 |



## Zutaten Liste

- 400g getrocknete entsteinte Datteln
- 250g (ca.) getrocknete Feigen
- 250g Mandelmus
- 300g Cashew-Kerne (oder Bruch), alternativ andere feine Nüsse
- ca. 300-350g feine Haferflocken, nach Konsistenz der Masse dosiert
- 13 leicht gehäufte Teelöffel Kakaopulver (ungesüßt – das zum Backen)
- 2 Kaffetassen Wasser

- etwas Salz
- Chiasamen (1 Beutel mit 200g war für uns locker ausreichend, nach Bedarf dosieren)

(bitte möglichst Gewichte und Volumen verwenden, da sich Packungsgrößen und Kartoffeln unterscheiden)

## Zubereitung

1. Datteln und Feigen leicht zerkleinern, sichstellen, dass keine Kerne drin sind
2. Nüsse ohne Öl anrösten
3. Nüsse mit etwas Wasser (ca. 1 Tasse) + ca. 1/2 des Mandelmuses zerhackseln (z.B. im Mixer)
4. Früchte mit dem restlichen Wasser + restlichem Mandelmus zerhackseln/pürieren (z.B. im Mixer)
5. Alle Zutaten vermengen und gut mischen (ggf. durchkneten)
6. Bälle formen (ein Esslöffel mit Masse, eher nicht zu viel) und in Chia-Samen rollen
7. Auf einem Teller positionieren und mind. 30 Minuten kühlen

---

Revision #4

Created 3 February 2024 18:29:17 by Baltasar Cevc

Updated 4 February 2024 08:24:26 by Baltasar Cevc