

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 zerhackeln (z.B. im Mixer)
4. Früchte mit dem restlichen Wasser + restlichem Mandelmus zerhackeln/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 2024-02-03 18:29:17 UTC by Baltasar Cevc

Updated 2024-02-04 08:24:26 UTC by Baltasar Cevc