

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

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