Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Energy Balls oder der kleine Kick in harten Trainingsphasen!

Zubereitungszeit: 20 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 2600 kcal

Zutaten

200 g ganze Nüsse (z. B. 50/50 Walnüsse und Mandeln)

75 g Rohkakao-Pulver

2 Prise(n) Meersalz

400 g weiche Datteln (ohne Kerne)

2 Esslöffel Kakao-Nibs

Superfood-Pulver zum Garnieren, z. B. Hagebutten- Kakao- oder Rote-Beete-Pulver

---

Zubereitung

1. Nüsse in einen Küchenmixer geben und fein zerkleinern, bis eine Art Nussmehl entsteht. Kakaopulver und Salz untermischen und die gesamte Mischung beiseitestellen.

2. Nun die Küchenmaschine zur Zerkleinerung der Datteln nutzen, hier ist allerdings Behutsamkeit Pflicht: Nicht alles auf einmal, sondern immer eine Handvoll nach der anderen hinzugeben. Wenn alle Datteln zu einer klebrigen Paste zerkleinert sind, kannst Du unsere Nussmischung aus Schritt 1 hinzugeben.

3. Nun Kakaonibs und je nach Geschmack weiteres Trockenobst sowie Kerne und Nüsse aller Art hinzufügen. Vermische diese mit deiner Nussmehl-Dattel-Masse und forme mundgerechte Bällchen. Aus der gesamten Rezeptmenge solltest Du ca. 14 Bällchen formen können.

4. Wälze nun die fertigen Bällchen je nach Geschmack noch in Superfood-Pulver, Chiasamen oder Kokusnussflocken.

So lecker und gesund die Energy Balls sind, sie haben es kalorientechnisch ganz schön in sich! Je nachdem welche Zielsetzungen Du verfolgst, können Sie besser oder schlechter in Deinen Ernährungsalltag passen.

Solltest Du auf der Suche nach einer kalorienärmeren Leckerei sein, möchte ich Dir folgenden Artikel von mir empfehlen: Die 10 leckersten Süßigkeiten mit wenig Kalorien

Na, läuft Dir auch schon das Wasser im Munde zusammen? Dann viel Spaß beim Zubereiten und schreib mir gerne Deine Lieblings-Variationen!