



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Omega-3 Schokoballs

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 360 kcal

Zutaten

300 g Haferflocken

100 g Datteln

1 Esslöffel Vanille (-pulver oder -extrakt)

4 Esslöffel Kakao (für die Masse)

170 ml Kalten Kaffee

4 Esslöffel Omega-3 Öl (z.B. Goldöl von EQ)

2 Esslöffel Ahornsirup

3 Esslöffel Kakao (zum Rollen)

Zubereitung

1.

Zuerst die Datteln klein schneiden und mit dem Kakao vermengen. So verkleben diese nicht und vermengen sich gleichmäßiger mit den restlichen Zutaten.

2.

Anschließend die Haferflocken, falls möglich frisch quetschen und mit der Dattel-Kakao-Masse vermengen.

3.

Nun alle restlichen Zutaten, d. h. Vanille, Kaffee, Omega-3 Öl und Ahornsirup dazugeben und alles gut miteinander verrühren bis eine gleichmäßig homogene Menge entsteht.

4.

Das Ganze nun für mind. 15–30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Masse durchziehen kann. Somit ergibt sich später ein intensiverer Geschmack und die Bällchen lassen sich besser formen.

5.

Anschließend mit einem Teelöffel und leicht angefeuchteten Händen die Masse zu Kugeln formen und in Kakao wälzen. Die Menge ergibt je nach gewünschter Größe ca. 24–30 Bällchen.

6.

Die Schokoballs gekühlt aufbewahren, am besten schmecken Sie, wenn sie über Nacht richtig schön durchgezogen sind. Guten Appetit!

Wie lässt sich das Rezept variieren?

Die Schokoballs lassen sich ganz wunderbar abwechslungsreich gestalten. Nicht nur lässt sich die Süße ganz nach Geschmack anpassen, man kann statt Ahornsirup oder Datteln z. B. auch Honig verwenden oder etwas Zimt hinzufügen.

Zudem geben Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen oder Nüsse, wie z. B. Walnüsse, den Kugeln den extra Crunch und zusätzlich noch etwas pflanzliches Omega-3 durch ihren hohen Gehalt an ALA (Alpha-Linolensäure).

Statt Kakao kann man die Bällchen auch wunderbar in Kokos- oder Nussraspeln rollen. Und wer sie noch schokoladiger möchte, der kann Schokoraspeln oder Kakao-Nibs hinzugeben.

Ich bevorzuge für die Schokoballs das Goldöl von EQ, da es wegen der goldenen Farbe, durch das enthaltene Lutein, nicht nur zusätzliche gesundheitliche Vorteile, sondern in Verbindung mit dem Kaffee und dem Ahornsirup eine super karamellige Note gibt. Für eine vegane Variante kann natürlich auch ~~Algenöl~~ ^{Algenöl} verwendet werden. Oder wer kein Omega-3 Öl zur Hand hat, aber auf dieses tolle Rezept nicht verzichten möchte, kann auch Olivenöl oder Butter verwenden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Hafer ist ein wahres Superfood, das reich an Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucanen, ist, die die Herzgesundheit fördern und den Cholesterinspiegel senken können. Zudem liefert Hafer wichtige Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und B-Vitamine, die zur Energieproduktion beitragen.

Datteln hingegen sind nicht nur eine köstliche Süßigkeit, sondern auch eine hervorragende Quelle für natürliche Zucker, Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, die die Verdauung unterstützen und den Blutdruck regulieren können.

Kaffee, ein beliebtes Getränk, enthält Antioxidantien und kann die geistige Wachsamkeit steigern. Studien haben gezeigt, dass moderater Kaffeeconsum mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krankheiten, wie Typ-2-Diabetes, in Verbindung gebracht wird.

Kakao, besonders in seiner ungesüßten Form, ist reich an Flavonoiden, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und die Herzgesundheit fördern können.

Schließlich sind Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen, bekannt für ihre positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und die Gehirnfunktion. Sie tragen zur Senkung von Entzündungen bei und können das Risiko für Herzkrankheiten verringern.

Zusammen bieten diese Nahrungsmittel eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen und tragen nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern schmecken zusammen als Schokoballs auch noch super lecker.

Was ist das Fazit?

Die Omega-3 Schokoballs sind nicht nur ein köstlicher Snack, sondern auch eine gesunde Ergänzung zu deiner Ernährung, um einfach und lecker ein Omega-3 Öl zu integrieren. Mit der Kombination aus

nährstoffreichen Zutaten bieten sie eine hervorragende Quelle für essenzielle Fettsäuren, Antioxidantien und Ballaststoffe.

Diese kleinen Energiebällchen sind einfach zuzubereiten und eignen sich perfekt als gesundes Frühstück, ein Snack für zwischendurch oder als süße Belohnung nach dem Training oder auf Wanderungen. Zudem lassen sie sich leicht variieren, sodass du deiner Kreativität freien Lauf lassen kannst.

Insgesamt sind die Omega-3 Schokoballs eine schmackhafte und nahrhafte Möglichkeit, deine tägliche Omega-3-Zufuhr zu steigern und gleichzeitig den süßen Zahn zu befriedigen!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela