

# Energie-Bällchen

## Schnelle Energie und vor allem gesund – die „Energy Balls“.

Bei der Herstellung von Energy Balls sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Je nach Belieben kannst du bei den Trockenfrüchten und Nüssen variieren. Als Trockenobst hast du die Wahl zwischen Feigen, Datteln, Aprikosen, Pflaumen, Cranberries, Kirschen oder Rosinen.

Als Nuss-Zutat kannst du beispielsweise Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse oder aber auch Sonnenblumkerne oder Pinienkerne nutzen. Wer es besonders cremig mag, fügt einige Esslöffel Mandel- oder Nussmus zur Masse hinzu. Schokofan? Dann füge den Energy Balls einfach ein wenig Backkakao hinzu.

### z.B. Dattel-Aprikosen-Kugeln

Zutaten für 20 Bällchen:

- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Datteln, entkernt
- 120 g Aprikosen, getrocknet
- 15 g Leinsamen
- 30 g Kokosraspel



### Zubereitung:

Datteln im Blitzhacker fein hacken, danach Aprikosen im Blitzhacker hacken. Mandeln und Leinsamen dazugeben.

Datteln, Aprikosen, Mandeln und Leinsamen mit den Händen verkneten, falls die Masse zu trocken ist, tropfenweiße Wasser zugeben.

Mit einem Teelöffel etwas Masse abstechen, mit den Händen zur Kugel rollen (ca. 2,5 cm Ø) und in den Kokosraspeln wälzen. Auf diese Weise 20 gleich große Kugeln formen.

### Tipp:

Lagern Sie die Dattel-Aprikosen-Kugeln in einer luftdichten Plastikbox, so halten sie sich gut 2 Wochen.