



Energy Balls mit Datteln und Mandeln

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	150 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	200 g
Kokosraspel	25 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mandeln in einer Pfanne ca. 1–2 Min. ohne Fett rösten. Anschließend ca. 10 Min. abkühlen lassen und grob hacken.
2. Datteln und Mandeln in eine Küchenmaschine geben und zu einer klebrig-krümeligen Masse pürieren. Aus der Masse teelöffelgroße Portionen abteilen und zwischen den Händen zu Kugeln rollen.
3. Kugeln in Kokosraspeln wälzen.

Guten Appetit!

Tipp: Luftdicht verschlossen lassen sich die Kugeln im Kühlschrank 1–2 Wochen lagern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	389 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g