



Energy-Balls mit Kokos und Brokkoli

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	50 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	50 g
Soft Feigen, getrocknet	50 g
Cashewkerne	50 g
Vanillinzucker	1 Päckchen
Salz	
Kokosraspel	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Teller, hohes Gefäß, Pürierstab

1. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und grob zerkleinern. Datteln und Feigen ebenfalls grob zerkleinern.
2. In einer Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. ohne Fett anrösten. Anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen.
3. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Datteln, Feigen, Cashewkerne, Brokkoli, Vanillinzucker und Salz pürieren, bis eine klebrige, feinkrümelige Masse entsteht. Bei Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zufügen.
4. Anschließend teelöffelgroße Portionen zwischen den Händen zu Kugeln rollen. Kugeln in Kokosraspeln wälzen. Kokos-Energy-Balls bis zum Servieren in einer Box aufbewahren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	164 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g