

Dattel-Walnuss-Energy Balls

Energy Balls sind ein idealer und vor allem gesunder Snack für Zwischendurch, der sich aus einer Handvoll Zutaten schnell und einfach selbst machen lässt. Die kleinen süßen Bällchen versorgen den Körper auf gesunde Weise mit Energie. Dafür werden Trockenfrüchte, Nüsse und weitere ausschließlich rohe Zutaten zerkleinert und die Masse anschließend zu Kugeln geformt. Ihre Süße erhalten Energy Balls nicht etwa durch raffinierten Haushaltszucker, sondern durch Trockenfrüchte. Aufgrund der Trockenfrüchte enthalten sie außerdem reichlich Ballaststoffe, die förderlich für eine gesunde Verdauung sind. Nüsse liefern zudem gesunde, wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Wie ihr Name schon verrät, sind die kleinen Kugeln echte Energiespender. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten führt dem Körper schnell Energie zu, während Nüsse sich positiv auf die Gehirnleistung auswirken. Energy Balls sind also ideal für alle, die einem kleinen Leistungs- und Konzentrationstief in der Schule, Uni, im Home-Office, im Haushalt oder beim Sport entgegenwirken wollen.

Die einzelnen Zutaten in diesem Rezept sind nach den persönlichen Vorlieben austauschbar. Das macht Energy Balls so wahnsinnig vielfältig, sodass sie eigentlich jedem und jeder schmecken.

Für etwa 25 kleine Energy Balls

200 g	Walnüsse
200 g	Datteln
60 g	Kokosflocken
35 g	Kakaopulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt (nach Belieben weitere Gewürze wie z.B. Vanille, Kardamom, Chili etc.)
	Ca. 150 ml Haferdrink

Wichtig! Je nach Dattelart ist es notwendig, die Datteln vorab im Haferdrink einzuweichen, da sie sich so besser pürieren lassen. Die Flüssigkeit nach und nach zugeben.

Alle Zutaten miteinander mischen und in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab grob pürieren. Die einzelnen Zutaten dürfen gerne noch zu erkennen sein. Wer kein technisches Hilfsmittel zur Verfügung hat, der kann auch die Zutaten grob schneiden/hacken. Bei der Flüssigkeit zu Beginn lieber etwas weniger nehmen und bei Bedarf etwas mehr dazugeben. Je nachdem wie fein die Nüsse zerkleinert sind, entscheidet sich wie viel Flüssigkeit die Masse aufnimmt: Je feiner, desto mehr Flüssigkeit kann aufgenommen werden.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und nach Belieben in Kakaopulver oder Kokosraspeln rollen. Die Bällchen schmecken am besten, wenn sie ein bisschen durchgezogen sind (1-2 h), aber man kann sie natürlich auch direkt essen.

Gut verschlossen halten sich die Energy Balls im Kühlschrank bis zu 14 Tage.

