

Schnelle Energy Balls

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

15 Paranusskerne
75 g Mandeln
150 g Datteln (entsteint)
30 g Haferflocken (zart)
30 g Kakao
1 TL Zimt
Kokosraspel



Zubereitung

Die naturbelassenen Paranusskerne sowie die Mandeln im Mixer mahlen. Die Datteln, den Zimt, den Kakao sowie die Haferflocken hinzugeben. Alles zu einer homogenen Masse mixen. Aus dem Teig etwa 30 mundgerechte Kugeln formen. Diese in einer Ummantelung wälzen - dazu eignen sich beispielsweise Kokosraspel, Kakaopulver, gemahlene Nüsse oder Mohn. Die fertigen Energy Balls in einem geschlossenen Gefäß verstauen und im Kühlschrank lagern. Die Energiekugeln sind etwa eine Woche haltbar. Für eine längere Haltbarkeit können sie eingefroren werden.

Hinweise

Paranüsse haben einen besonders hohen Selengehalt. 100 g Paranüsse enthalten ca. 103 µg Selen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt die tägliche Verzehrmenge von zwei Paranüssen nicht zu überschreiten. Daher sollten die Energy Balls mit Bedacht verzehrt werden. Wer mehr naschen möchte, kann die Hälfte der Paranüsse durch Mandeln ersetzen.