



Energy Balls

Zutaten

(ca. 20 Stück à 10 g)

50 g	Himbeeren (TK oder frisch)
100 g	Datteln, getrocknet
20 g	Buchweizenflocken
20 g	Mandeln, gemahlen
20 g	Amaranth, gepufft
5 g	Hanfsamen
15 g	Kokosraspel

Zubereitung

- Datteln für etwa eine Stunde in Wasser einweichen
- Himbeeren im Mixer zerkleinern. Datteln, Buchweizenflocken, gemahlene Mandeln und Hanfsamen hinzufügen und weiter mixen bis eine klebrige homogene Masse entsteht
- Gepufften Amaranth hinzugeben und gründlich vermengen
- Aus der Masse kleine Bällchen formen und am Schluss in Kokosraspeln wälzen
- Kugeln für eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen



Varianten:

- Statt Himbeeren kann auch anderes Obst verwendet werden, wie zum Beispiel Mango
- Die Buchweizenflocken können durch andere glutenfreie Flocken wie glutenfreie Haferflocken ersetzt werden
- Alternativ zu Hanfsamen bieten sich Chiasamen oder geschrotete Leinsamen an
- Die Kokosraspel können durch zerkleinerte gefriergetrocknete Himbeeren ausgetauscht werden. Hierzu gefriergetrocknete Himbeeren mit den Fingern zerdrücken oder alternativ mit einer Gabel zerdrücken

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	717	2998	15,0 g	24,8 g	116,0 g	12	18,6 g
Pro Portion (=1 Kugel?)	36	150	0,7 g	1,2 g	5,8 g	0,5	0,9 g