Energiebällchen

Zutaten für 20 Energiebällchen

- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewkerne (oder jede andere beliebige Nuss-Sorte)
- 150 g Datteln (getrocknet)
- 150 g getrocknete Aprikosen (oder andere getrocknete Obstsorten)
- 1 EL Kokosöl

Für die Deko

- Kakaopulver
- Amaranth (gepufft)
- Kokosraspel
- getrocknete Erdbeeren (gemahlen)

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

So machst du die Energiebällchen

1. Am schnellsten und einfachsten machst du die Energiebällchen in einem Thermomix. Gib dafür alle Zutaten in den Mixtopf und zerkleinere sie in 30 Sekunden auf Stufe 10 an. Alternativ schneidest du sie klein und hackst sie dann mit einer anderen Küchenmaschine oder einem leistungsstarken Pürierstab.
2. Forme die Nuss-Fruchtmischung dann zu kleinen Bällchen.
3. Nimm dir 3 tiefe Teller und fülle sie mit den Toppings deiner Wahl. Auf unserem Foto siehst du Erdbeerpulver, Kakaopulver und Sesam. Ganz gut eignen sich aber auch gepuffter Amaranth und Kokosflocken, gehackte Pistazien oder Kakaonibs.
4. Das war’s auch schon. Jetzt hast du eine große Portion von etwa 20 Energiebällchen, die du entweder gleich vernaschen, in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren oder hübsch verpackt verschenken kannst.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.