Rezept für Energy Balls mit vielen gesunden Zutaten

Brennwerte	867,6 kJ | 208,3 kcal	Vorbereitung	5 Minuten
Eiweiß	5,1 g	Gesamtzeit	20 Minuten
Kohlenhydrate	19,5 g		
Fett	11,2 g		



FOOD FACTS

Energy Balls sind ein gesunder und vollwertiger Snack für unterwegs, denn sie zügeln auch den Appetit und beugen Heißhungerattacken vor.

Die enthaltenen Trockenfrüchte sind voller Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine. Das Mandelmus mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist reich an Magnesium und Vitamin E.

Der hohe Anteil von ungesättigten Fettsäuren unterstützt die Vitaminaufnahme und kann sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

Lecker und gesund ist nicht schwer. Diese Energy Balls sind dein Energiekick für zwischendurch

Energy Balls sind kleine nährstoffreiche Snacks: eine Mischung aus Nüssen, getrockneten Früchten, Samen und anderen gesunden Zutaten. Die runden Snacks haben einen hohen Nährwert und eignen sich perfekt als schnelle Energiequelle für unterwegs oder zwischendurch. Haferflocken, Aprikosen, Mandelmus und Leinsamen verleihen diesem Rezept für Energy Balls einen ganz besonders leckeren Geschmack. Lass dir das mal auf der Zunge zergehen – und dann viel Spaß beim Nachmachen!

Rezept für Energy Balls mit vielen gesunden Zutaten

20 PORTIONEN simpel

FÜR DIE ENERGY BALLS

50 g weiche Datteln (Medjool)
100 g getrocknete Aprikosen
100 g Mandelmus
80 g Honig (alternativ Agavendicksaft)
40 g Deli Reform Sommerfrische
150 g feine Haferflocken (optional Glutenfrei)
40 g geschrotete Leinsamen
1 TL gemahlener Zimt
1/2 TL Salz

FÜR DAS TOPPING

40 g Kokosflocken
40 g Pistazien
20 g gefriergetrocknete Erdbeeren
40 g Kürbiskerne

1 DIE MASSE

Für die Energy Balls die weichen Datteln entkernen und zusammen mit den getrockneten Aprikosen klein schneiden. Beides mit den restlichen Zutaten in einem Multi-Zerkleinerer zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse sollte gut formbar und etwas klebrig sein.

2 DAS FORMEN

Aus der Masse kleine Bällchen (je ca. 25 g) formen.

Tipp: Die Energy Balls lassen sich besser mit angefeuchteten Händen rollen.

3 DAS TOPPING

Für das Topping alle Zutaten einzeln fein hacken und nach Belieben die Energy Balls darin wenden.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte