



Energy Balls selber machen - 3 leckere Varianten

Für tropische Energy Balls

8 Stück(e) Medjool Datteln

2 Handvoll Cashewkerne

4 Esslöffel gefriergetrocknete Mangostücke

2 Esslöffel Kokosraspeln

1 Prise(n) Salz

Für persisch-inspirierte Energy Balls

8 Stück(e) Medjool Datteln

2 Handvoll Walnusskerne

4 Esslöffel Berberitzen

2 Esslöffel Pistazienkerne

1 Prise(n) Salz

Für Schoko-Banane Energy Balls

8 Stück(e) Medjool Datteln

Zubereitungszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 8 Stücke

Kalorien p.P.: 130 kcal

2 Handvoll Pekanusskerne

2 Handvoll gefriergetrocknete Banane

2 Esslöffel Kakaonibs

1 Prise(n) Salz

Für die tropischen Energy Balls

1. Die Datteln entsteinen und würfeln. Cashewkerne grob hacken.
2. Die Datteln, Cashewkerne und gefriergetrockneten Mangostücke in einen Mixer oder Foodprocessor geben.
3. Alles zusammen zu einer Masse nach Geschmack zerkleinern und vermengen. Alternativ können die Zutaten auch per Hand mit einem Messer oder einem Pürierstab zerkleinert und vermengt werden.
4. Nun aus der Masse etwa 3 cm große Kugeln formen.
5. Zu guter Letzt die Kugeln in Kokosraspeln wälzen.
Vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Für die persisch-inspirierten Energy Balls

1. Die Datteln entsteinen und würfeln. Die Walnüsse grob hacken.
2. Die Datteln, Walnüsse und Berberitzen in einen Mixer oder Foodprocessor geben.
3. Alles zusammen zu einer Masse nach Geschmack zerkleinern und vermengen. Alternativ können die Zutaten auch per Hand mit einem Messer oder einem Pürierstab zerkleinert und vermengt werden.
4. Nun aus der Masse etwa 3 cm große Kugeln formen.
5. Abschließend die Pistazienkerne hacken und anschließend die Kugeln in den gehackten Pistazien wälzen. Vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Für die Schoko-Banane Energy Balls

1. Die Datteln entsteinen und würfeln.

2. Die Datteln, Pekannüsse und gefriergetrocknete Banane in einen Mixer oder Foodprocessor geben.
3. Alles zusammen zu einer Masse nach Geschmack zerkleinern und vermengen. Alternativ können die Zutaten auch per Hand mit einem Messer oder einem Pürierstab zerkleinert und vermengt werden.
4. Nun die Kakao Nibs in die Masse einkneten.
5. Zum Schluss aus der Masse etwa 3 cm große Kugeln formen. Vor dem Verzehr mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Tipps für schnelle und leckere Energy Balls

- **Haltbarkeit:** Die Energy Balls sind gut verschlossen im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Das Rezept ist jedoch perfekt geeignet um eine größere Menge Energy Balls vorzuproduzieren und im Gefrierfach aufzubewahren. Eingefroren sind die Dattel-Nuss-Snacks sogar bis zu 3 Monate haltbar. So steht immer ein gesunder und leckerer Energy-Boost bereit!

- **Harte Datteln:** Unsere TALI Datteln Medjool Super Giant sind immer saftig-weich wie Karamell. Sollten andere Datteln verwendet werden oder mal eine harte Dattel dazwischen sein, können diese zuerst in warmen Wasser eingeweicht werden und anschließend wie im Rezept weiterverarbeitet werden.
- **Die Bällchen rollen:** Die Masse aus Datteln und Nüssen ist etwas klebrig. Um das Rollen der Energy Balls einfach zu machen, sollten die Hände angefeuchtet werden. So bleibt nichts kleben und es können im Nu glatte runde Bällchen geformt werden.
- **Zutaten variieren:** Die Zutaten lassen sich ganz nach Geschmack anpassen. Nusssorten wie Cashews, Walnüsse oder Pistazien können beliebig kombiniert werden. Auch bei den Trockenfrüchten sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt – beispielsweise getrocknete Aprikosen, Feigen oder Cranberries machen leckere Zutaten für Energy Balls.

Warum geben Energy Balls so gut Energie?

Unsere Energy Balls enthalten eine Kombination aus Datteln und Nüssen. Die Datteln liefern natürliche Kohlenhydrate, die dem Körper schnell Energie bereitstellen. Nüsse ergänzen die Snacks mit gesunden Fetten und sorgen dafür, dass die Energie langsamer freigesetzt wird. Dadurch eignen sich Energy Balls besonders gut als Snack vor dem Sport, für lange Arbeitstage oder als kleine Stärkung zwischendurch.

Zusätzliche Superfoods wie Berberitzen oder Kakao liefern Ballaststoffe und Mineralstoffe, die für ein ausgewogenes Nährstoffprofil sorgen.