

Walnuss-Dattel-Energy-Balls

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	377 kcal	Fett:	25 g
Eiweiß:	5,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	11,5 g
Kohlenhydrate:	36,4 g	ungesättige Fettsäuren:	13,5 g

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zutaten für 10 Portionen :

100 g	kalifornische Walnüsse
200 g	Datteln
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
4 TL	Kakao
1 TL	Vanillearoma
100 g	Kokosraspeln

Zubereitung:

1. Kalifornische Walnüsse, Datteln, Salz, Zimt, Kakao und Vanillearoma in einen leistungsstarken Mixer oder hohen Rührbecher geben. Alles so lange mixen oder mit dem Pürierstab zerkleinern, bis eine feine, gut formbare Masse entsteht. Falls die Datteln sehr fest sind, können sie vorher einige Minuten in warmem Wasser eingeweicht und anschließend gut abgetropft werden.

2. Die Masse mit den Händen kurz zusammendrücken. Sie sollte leicht klebrig sein und beim Formen zusammenhalten. Jeweils etwa 1 bis 2 Esslöffel abnehmen, fest zusammendrücken und zwischen den Handflächen zu gleichmäßigen Kugeln rollen.

3. Die Kokosraspeln auf einen Teller geben und die Energy Balls darin rundherum wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Anschließend direkt servieren oder vor dem Genießen kurz kühl stellen, damit sie etwas fester werden.