

Vegane Energiekugeln - Power Balls

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)
2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.
3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.
4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.
5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.
6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/energy-balls-selber-machen>

Energiekugeln sind auch unter den Namen Energy Balls, Power Balls oder Superfood Bites bekannt.

Sie sind schnell zubereitet und wegen ihrer Zutaten: Nüsse, getrocknetes Obst und Samen, wahre Energiebomben.

Natürliche Süße statt Industriezucker, wenige Kohlenhydrate, dafür gesunde Fette und Protein ergeben eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten.

Da sie nicht gebacken werden müssen, bleiben alle guten Inhaltsstoffe erhalten. Davon abgesehen sind sie auch unfassbar lecker! Wer braucht schon Schokolade oder Kekse für das Nachmittagstief - hier kommen die neuen, gesunden Süßigkeiten für den Snack zwischendurch!

Frisch schmecken sie am besten. Sie halten sich aber auch 4 bis 5 Tage (manche sogar bis zu einer Woche) in einer dicht verschlossenen Dose im Kühlschrank. Daher solltest du unbedingt einen Vorrat von den Kugeln anlegen, wenn sie nicht sofort weggenascht werden sollen.

Für die Zubereitung der kleinen Powerkugeln benötigt man idealerweise einen Fleischwolf oder leistungsstarken Mixer. Dann werden sie richtig zart und fein.

Das Prinzip ist einfach: Die Zutaten werden im Mixer zu einer homogenen Masse gemischt, daraus formst du per Hand mundgerechte, kleine Kugeln. Diese kannst du optional noch in Kakao, Mandel - Splittern, Kokos usw. wälzen oder direkt im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Unsere tollen Rezepte sind aber nur eine Orientierung für dich. Du kannst alle Zutaten austauschen und variieren.

Falls zum Beispiel keine Datteln vorrätig sind, kannst du diese auch durch getrocknete Aprikosen oder ungeschwefelte Trockenpflaumen ersetzen. Schmeckt genauso gut!

Auch getrocknete Cranberries, Chia - Samen und Mandeln sind beliebte Zutaten für die gesunden Pralinen.

Manchmal genügen sogar zwei Zutaten, damit das Nachmittagstief im Büro ganz schnell und auf süße Art und Weise verfliegt: Aus getrockneten Datteln und Cashewkernen kannst du ganz easy vegane Energiekugeln zaubern!

Energy Balls aus dem Thermomix

1. Kernige Tomaten - Kugeln

100 g getrocknete Soft-Tomaten in grobe Stücke schneiden und mit 70 g Sonnenblumenkernen, 30 g Kürbiskernen, 20 g Kürbiskernöl (2 EL) sowie 15 g feinen Haferflocken in den Mixtopf geben. Alles zusammen 10 Sek. / Stufe 7 zerkleinern. Dann aus der Masse 25 haselnussgroße Kugeln formen.

2. Aprikosen - Kokos - Pralinen

100 g getrocknete Soft-Aprikosen, 15 g kandierten Ingwer, 1 Prise gemahlene Kurkuma, 75 g Kokosraspel und 25 g Kokosöl (2 1/2 EL) in den Mixtopf geben und alles zusammen 15 Sek. / Stufe 7 zerkleinern. Aus der Masse 20 haselnussgroße Kugeln formen und die Kugeln nach Belieben in 2 EL Kokosraspeln wälzen.

3. Paprika - Sesam - Balls

3 Reiswaffeln (nach Belieben mit Rosmaringeschmack) im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 6 zerkleinern. 30 g dunklen Sesam, 50 g Tahin (Sesampaste), 20 g getrocknete Paprikastücke, 20 g Wirsingchips (Bioladen), 1 Prise Salz und 20 g geröstetes Sesamöl (2 EL) dazugeben und alles zusammen 10 Sek. / Stufe 7 fein hacken. Dann aus der Masse 25 haselnussgroße Kugeln formen und die Kugeln nach Belieben noch in 3 EL edelsüßem Paprikapulver wälzen.

4. Dattel - Nuss – Bällchen

120 g gemischte Nusskerne (z. B. Haselnuss-, Walnuss-, Cashew- und Paranusskerne) im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 7 mahlen. 100 g Datteln (entsteint), 30 g Mandelmus (ersatzweise anderes Nussmus), 20 g Erdmandelflocken (ersatzweise fein gemahlene Mandeln), 20 g Quinoaflocken (ersatzweise feine Haferflocken) und 1/4 TL Kardamom dazugeben und alles zusammen 10 Sek. / Stufe 7 hacken, bis eine fein-krümelige Masse entstanden ist. Dann aus der Masse 25 haselnussgroße Kugeln formen und die Kugeln nach Belieben noch in 3 EL Kakaopulver wälzen.

5. Schoko - Kirsch - Energy - Balls

Zutaten

- 200 g Datteln (entsteint)
- 125 g getrocknete Sauerkirschen
- 120 g Mandeln
- 15 g rohes Kakaopulver
- 20 g Kakaonibs

Zubereitung

1. Die Datteln grob würfeln und mit den Sauerkirschen, Mandeln und dem Kakaopulver im Hochleistungsmixer zu einer glatten Masse pürieren.
2. Die Kakao - Nibs mit den Händen unter kneten.
3. Aus der Masse zwölf Kugeln formen.
4. Die Energy - Balls im Kühlschrank 30 Min. fest werden lassen.
5. Haltbarkeit: im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.

6. Weiße Kokoskugeln

Zutaten

- 3 EL Kokosmus
- 3 EL Kokosöl
- 375 g Kokosraspel
- 1/4 l Kokosmilch
- 70 g Birkenzucker
- 2 TL Vanillepulver
- Salz
- 50 g Kokosraspel zum Garnieren

Zubereitung

1. Das Kokosmus und das Kokosöl in einer Schüssel in einem warmen Wasserbad schmelzen lassen.
2. 250 g Kokosraspel im Blitzhacker fein mahlen. Das Kokosmehl mit den restlichen Kokosraspeln in einer Schüssel mischen.
3. Die Kokosmilch, den Birkenzucker, das Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender mixen.
4. Die Kokosmus - Kokosöl - Mischung unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen.
5. Die Kokosraspel- mit der Kokosmilchmischung in einer Schüssel verrühren.
6. Die Kokosmasse im Kühlschrank etwa 30 Min. fest werden lassen.
7. Die Kokosraspeln in ein Schälchen geben. Aus der Kokosmasse mit der Hand Kugeln von etwa 3 cm Ø formen und in den Kokosraspeln wälzen.
8. In einer verschlossenen Box sind die Schneeflöckchen im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar.
9. Für Kokoskugeln mit Biss einfach in jede Kugel eine Mandel drücken und die Kugeln wieder rund formen.

7. Super - Energy - Balls mit Datteln

Zutaten

- 1 Bio - Zitrone
- 200 g getrocknete Datteln ohne Stein
- 2 EL Kakaonibs
- 150 g gemahlene Mandeln
- 175 g Kokosraspel
- 1 EL getrocknete Goji - Beeren
- 1 TL grüner Matchatee
- 1 EL Maca - Pulver

Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Zitronenschale abreiben und 1 EL Saft auspressen.
2. Mit Datteln, Kakaonibs, Mandeln und 125 g Kokosraspeln im Blitzhacker zu einem festen Teig zerkleinern.
3. 25 g Kokosraspel und Gojibeeren im Blitzhacker fein mahlen.
4. Übrige Kokosraspel und Matchatee ebenfalls mahlen.
5. Aus dem Teig 36 - 40 Kugeln in der Größe einer Praline formen.
6. In den orangefarbenen Gojibröseln, in den grünen Matchabröseln oder in Macapulver wälzen.

8. Energiekugeln mit Datteln und Mandeln

Zutaten

- 40 g ungeschälte Mandeln
- 9 getrocknete Medjool - Datteln
- 1 Dörrbirne (ca. 30 g) Alternativ: 4 - 5 getrocknete Aprikosen
- 1 EL Chia - Samen (oder Leinsamen)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Kakaonibs (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die Mandeln in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Die Datteln entsteinen und halbieren.
3. Die Dörrbirne grob zerschneiden und mit den Datteln zu den Mandeln in die Küchenmaschine geben. Alles durchmischen, bis eine klebrige Masse entsteht.
4. Chiasamen, Zimtpulver, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie nach Belieben die Kakaonibs dazugeben und alles noch einmal durchmischen.
5. Die Masse sollte klebrig sein. Wenn sie noch zu krümelig ist, einfach 1 - 2 EL Wasser dazugeben und unterrühren.
6. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 15 gleich große Kugeln formen.
7. Die Energiekugeln gekühlt aufbewahren und genießen.
8. Im Kühlschrank halten sich die Kugeln ca. 1 Woche.

9. Spirulina - Mandel - Bites

Zutaten

- 30 g Leinsamen
- 100 g Mandeln
- 1 1/2 EL Spirulina - Algenpulver
- 3 EL Kokosöl
- 80 g Datteln (entsteint)
- 80 g getrocknete Feigen
- 70 g Cornflakes (ungesüßt)
- 50 g Mandelstifte

Zubereitung

1. Leinsamen etwa 10 Min. in warmem Wasser einweichen.
2. In der Zwischenzeit Mandeln in eine Küchenmaschine geben und zu Mehl verarbeiten.
3. Spirulina - Pulver und Kokosöl hinzufügen. Falls nötig, das Kokosöl vorab im Wasserbad erwärmen, damit es wieder flüssig wird.
4. Datteln und Feigen in kleine Stücke schneiden und hinzugeben.
5. Leinsamen in ein Sieb abgießen und ebenfalls zufügen. Alles in der Küchenmaschine vermengen.
6. Wenn nötig, einige EL Wasser dazugeben, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist.
7. Cornflakes in eine kleine Tüte füllen, mit der flachen Hand zerdrücken, sodass sie grob zerbröseln und die Brösel in eine Schüssel geben. Den Mix aus der Küchenmaschine hinzufügen, alles gut mischen. Die Masse anschließend etwa 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen.
8. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Nun jeweils eine esslöffelgroße Menge Teig zwischen den mit Wasser befeuchteten Handflächen zu einem Bällchen formen. Die Mandelstifte auf einem Schneidebrett oder einem flachen Teller verteilen und die Bällchen darin wälzen.
9. Luftdicht verpackt halten sich die Bällchen im Kühlschrank etwa 1 Woche.

10. Superfood - Superbites

Zutaten

- 4 EL geschroteter Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 Vanilleschote
- 60 g kernige Haferflocken
- 40 g Kokosflocken
- 2 EL Matcha - Pulver (nach Belieben)
- 125 g Cashewkerne (ersatzweise Mandelcreme)
- 80 g Zuckerersatz
- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 4 EL Kakaonibs
- 4 EL Goji - Beeren

Zubereitung

1. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und die zarten Haferflocken in der Küchenmaschine oder in einem Blitzhacker zu Mehl verarbeiten.
2. Vanilleschote halbieren und dazugeben.
3. Nochmal hacken, bis auch die Schote fein gemahlen ist. Mischung in eine Schüssel geben.
4. Haferflocken, Kokosflocken und Matcha - Pulver dazugeben und alles vermengen.
5. Dann Cashewcreme und Zuckerersatz zufügen und alles zu einer zähflüssigen Masse verrühren.
6. Hanfsamen, Kakao - Nibs und Goji -Beeren untermengen.
7. Die Masse etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
8. Anschließend mit feuchten Händen zu Bällchen rollen und genießen.
9. Luftdicht verpackt und gekühlt sind die Superbites etwa 1 Woche haltbar.

11. Minz - Kakao - Bällchen mit Erdnussmus

Zutaten

- 100 g zarte Haferflocken
- 40 g gemahlene Leinsamen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 125 g Erdnussmus
- 60 g Ahornsirup
- 30 g Kakaonibs
- 3 EL Kakaopulver
- Minz - Extrakt (ersatzweise frische Minzblätter, fein gehackt)

Zubereitung

1. Haferflocken, Leinsamen, Vanille, Erdnussmus, Ahornsirup und Kakao - Nibs in einer Schüssel gut vermischen.

2. Dann 1 EL Kakaopulver zufügen und mit Minz - Extrakt abschmecken. Wichtig: Den Minz - Extrakt sparsam verwenden, denn sein Geschmack ist sehr intensiv.

3. Die Schüssel etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen, damit sich die Masse festigt.

4. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Nun jeweils eine esslöffelgroße Menge Teig zwischen den mit Wasser befeuchteten Handflächen zu einem Bällchen formen.

5. Das restliche Kakaopulver auf einen flachen Teller geben und alle Bällchen darin wälzen.

6. Luftdicht verpackt halten sich die Bällchen im Kühlschrank etwa 1 Woche.

7. Wer Erdnussmus nicht mag oder schlecht verträgt, kann das Mus auch durch 50 g Kakaobutter und 70 g Kokosöl ersetzen.

8. Hierzu die Kakaobutter und das Kokosöl zusammen im Wasserbad leicht erwärmen, bis die Mischung cremig ist, und mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Die fertige Masse anschließend mindestens 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen, bevor du sie zu Minz - Kakao - Bällchen verarbeitest.

12. Sesamkugeln - orientalische Energyballs

Zutaten

- 25 g Mandeln
- 25 g Walnüsse
- 100 g entsteinte Datteln (besonders gut: Medjool)
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- optional: Sesamsamen oder gehackte Nüsse zum Wälzen

Zubereitung

1. Die Mandeln und Walnüsse in der Küchenmaschine mit Schneideeinsatz fein hacken, aber nicht zu Mehl mahlen. In eine Schüssel geben. Die Datteln ebenfalls in der Küchenmaschine fein hacken und zu den Nüssen geben.
2. Die Nuss - Dattel - Mischung mit dem Zimt bestäuben und das Salz dazugeben. Dann alles von Hand zu einer homogenen Masse verkneten.
3. Nach und nach mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und zwischen den Handflächen kugelförmig rollen. Wer mag, rollt die Powerkugeln nun noch im Sesam oder in den gehackten Nüssen.
4. In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

13. Vegane Energie - Kugeln

Zutaten

- 150 g Cashewnusskerne
- 150 g getrocknete Datteln
- 3-4 EL Wasser

Zubereitung

1. Die Cashewnusskerne mit dem Messer oder in der Küchenmaschine hacken.
2. Die Datteln entsteinen, 4 Stück beiseite legen und die übrigen zusammen mit 3-4 EL Wasser mit dem Pürierstab pürieren.
3. Die Masse muss nicht glatt sein, sollte aber zusammenhalten.
4. Die übrigen 4 Datteln grob hacken und zusammen mit den Cashewnusskernen unter das Dattelpüree mischen.
5. Mit angefeuchteten Händen zwölf kleine Kugeln aus der Masse formen.
6. Die Kugeln halten sich mehrere Wochen im Kühlschrank.

14. Energiekugeln mit Ahornsirup

Zutaten

- 100 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Datteln
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 Bio-Orange
- 2 EL Ahornsirup
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 50 g Kokosraspel

Zubereitung

1. Die Feigen vom harten Stielende befreien, die Datteln längs aufschneiden und die Kerne herauslösen. Die Feigen, Datteln und Aprikosen klein würfeln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides mit den Trockenfrüchten mischen, abdecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Dann die Fruchtmischung mit dem Ahornsirup fein pürieren. Mandeln oder Haselnüsse untermischen, bis eine formbare Masse entsteht.

15. Kurkuma - Energiekugeln

Zutaten

- 100 g Kokosmehl
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 1/2 Esslöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 TL gemahlener Pfeffer
- 60 g Cashew-Mus (ersatzweise weißes Mandelmus)
- 60 g Honig (ersatzweise Ahornsirup)
- 3 EL Kokosöl
- Kokosraspel

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in Folie gewickelt 30 Min. kühl stellen. Aus der Teigmasse mit den Händen walnussgroße Kugeln formen und in den Kokosraspeln wälzen.

2. Gekühlt sind die Energiekugeln etwa eine Woche haltbar. Sie können sie auch portionsweise tiefkühlen.

16. Mocca - Blissballs, zuckerfrei

Zutaten

- 85 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Kakaopulver
- 3 EL Lupinenmehl
- 10 Datteln
- 90 ml kalter Espresso
- 60 g Kokosraspel (circa)

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Datteln entsteinen, grob würfeln und mit dem Espresso fein pürieren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einer glatten Masse verkneten.

2. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen rollen. Die Kokosraspel in einen tiefen Teller füllen und die Blissballs darin wälzen, in eine dicht schließende Dose schichten. Haltbar 1 Woche gekühlt.

17. Schoko - Kokos - Kugeln

Zutaten

- 1 Avocado
- 100 g veganen Frischkäse
- 50 g weiche vegane Butter
- 60 g Kokosmehl
- 30 g Kakaopulver (schwach entölt)
- 1/2 TL gemahlene Vanille
- Birkenzucker (Xylit, nach Belieben)
- 60 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosraspel

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und in den Blitzhacker geben. Veganen Frischkäse, Butter, Kokosmehl, Kakaopulver und gemahlene Vanille dazugeben und alles zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Birkenzucker abschmecken. In eine Schüssel geben, mit den gemahlenden Mandeln verkneten und ca. 10 Min. ruhen lassen. Dann aus der Masse mit den Händen 20 gleich große Kugeln formen und in den Kokosraspeln wälzen.

18. Fruchtige Energiekugeln

Zutaten

- 100 g kandierte Papaya (Spezialversand)
- 100 g kandierte Orangenschale
- 100 g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen
- 100 g Marzipanrohmasse
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Honig
- 20 ml Kirschwasser
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Pistazien
- 400 g dunkle Kuvertüre (ca. 60 % Kakao)
- Fleischwolf
- Thermometer
- Glitzerpuder zum Verzieren

Zubereitung

1. Papaya und Orangenschale in Stücke schneiden. Mit den Aprikosen zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Dabei das Messer immer wieder säubern, denn die Früchte sind sehr klebrig.

2. In eine Schüssel geben, Marzipanrohmasse, Zitronenschale, Gewürze, Honig und das Kirschwasser dazugeben.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4. Mit den Pistazien zu den anderen Zutaten geben und alles gründlich verkneten.

5. Die Masse zu ca. 50 Kugeln formen und auf einem Tablett oder Backblech ca. 2 Std. antrocknen lassen.

6. Die Kuvertüre hacken, schmelzen und auf 31 - 32° temperieren.

7. Die Kugeln damit überziehen, auf Backpapier setzen, mit etwas Glitzer bestreuen und ca. 1 Std. fest werden lassen.

19. Gesunde Snack - Kugeln für Kinder

Zutaten

- 100 g Weizen - Vollkornschrot
- 150 g getrocknete Datteln
- 2 El brauner Zucker
- 100 gemahlene Mandeln
- 100 g fein gehackte Pistazien oder Kokosraspeln

Zubereitung

1. Weiche den Schrot über Nacht in 80 ml Wasser ein.
2. Püriere den Schrot am nächsten Tag mit einem Pürierstab.
3. Falls die Datteln noch nicht entkernt sind, musst du sie halbieren und den Stein entfernen.
4. Zerkleinere die Datteln anschließend im Blitzhacker oder hacke sie mit einem Messer klein.
5. Gib als Nächstes den Zucker, die Mandeln und die gehackten Datteln zu dem Schrot und verrühre alles miteinander.
6. Forme nun aus der Masse Kugeln und wälze sie in fein gehackten Pistazien oder Kokosraspeln.
7. Lasse die Kugeln ca. 2 Tage offen nachtrocknen, bis sie fest sind.

20. Hot Ginger - Energy - Balls

Zutaten

- 30 g Leinsamen
- 80 g Walnuskerne
- 50 g Datteln (entsteint)
- 1 EL Agavendicksaft
- 130 g Erdnussmus
- 1 Stück Bio-Ingwer (ca. 2 cm lang)
- Saft von 1 Limette
- Chiliflocken (nach Belieben)
- 40 g getrocknete Cranberries
- 30 g gepuffte Hirse (ersatzweise gepuffte Quinoa)

Zubereitung

1. Leinsamen und Walnuskerne in einer Küchenmaschine oder einem Blitzhacker zu kleinen Stückchen verarbeiten.
2. Die Datteln klein schneiden, dazugeben und ebenfalls fein zerkleinern.
3. Die Masse in eine Schüssel geben. Agavendicksaft und Erdnussmus zufügen. Ingwer waschen, reiben und 1 EL zur Masse geben.
4. Limettensaft darüber träufeln, nach Belieben einige Chili - Flocken einstreuen und alles kräftig vermischen.
5. Zuletzt die Cranberrys und die gepuffte Hirse untermengen. Falls nötig, einige EL Wasser hinzufügen, um alles zu einer zähflüssigen Masse zu verarbeiten.
6. Die Schüssel etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird.
7. Die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen. Zunächst den Teig erneut durchkneten und dann jeweils eine esslöffelgroße Menge Teig zwischen den mit Wasser befeuchteten Handflächen zu einem Bällchen formen. Fertig!
8. Luftdicht verpackt halten sich die Bällchen im Kühlschrank etwa 1 Woche.

21. Energiekugeln mit Haselnuss und Kokosnuss

Zutaten

- 3 EL Kokosöl
- 300 g Haselnüsse
- 300 g Kokosraspel
- 30 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Zimtpulver
- Salz
- 1 Bio-Orange
- 50 g Agavendicksaft
- 20 g Kokosraspel zum Garnieren

Zubereitung

1. Das Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen lassen.
2. Die Haselnüsse im Blitzhacker fein mahlen und in eine Schüssel geben.
3. Die Kokosraspeln mit dem Kokosblütenzucker, Zimtpulver und 1 Prise Salz ebenfalls im Blitzhacker fein mahlen. Alles mit den Haselnüssen mischen.
4. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
5. Orangensaft, -schale, Agavendicksaft und Kokosöl mit der Haselnuss - Kokos - Mischung verkneten.
6. Die Kokosraspeln in ein Schälchen geben. Aus der Nussmasse mit der Hand Kugeln mit etwa 3 cm Ø formen und in den Kokosraspeln wälzen.
7. In einer verschlossenen Box sind die Glük - Kugeln im Kühlschrank etwa 10 Tage haltbar.
8. Zur Abwechslung rollen wir die Energy - Balls auch mal in Kakaopulver oder in gemahlener Haselnüssen anstatt in Kokosraspeln.

22. Skin - Food - Energy - Balls

Zutaten

- 150 g Datteln (entsteint)
- 85 g Mandeln
- 2 EL rohes Kakaopulver
- 1 EL Chia-Samen
- 5 EL Kokosraspel
- ½ TL gemahlener Ceylonzimt

Zubereitung

1. Die Datteln grob würfeln und mit Mandeln, Kakao, Chia - Samen, 2 EL Kokosraspeln und dem Zimt im Hochleistungsmixer oder Standmixer zu einer glatten Masse pürieren.
2. Aus der Dattel - Mandel - Masse mit den Händen 10 Kugeln formen. Die restlichen Kokosraspeln auf einem Teller verteilen und die Kugeln darin wenden. Die Skin - Food - Balls vor dem Verzehr ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Man kann sie im Kühlschrank mindestens 2 Wochen aufbewahren.

23. Schoko - Haselnuss - Energy - Balls

Zutaten

- 100 g Haselnusskerne
- 200 g Datteln (ohne Stein)
- 4 EL Kakao (schwach entölt)
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- Salz

Zubereitung

1. Die Haselnusskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten, anschließend abkühlen lassen.
2. Die Haselnusskerne mit Datteln, 2 EL Kakao, Vanille und 2 Prisen Salz in einen Hochleistungsmixer geben. Alles so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Schoko - Haselnuss - Masse zu 10 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln im restlichen Kakao (2 EL) wenden. Haltbarkeit: gekühlt mindestens 2 Wochen. Die Energy Balls können auch eingefroren werden.

24. Vegane Mango - Kokos - Energy - Balls

Zutaten

- 100 g getrocknete Mango (ohne Zucker)
- 1/2 Bio-Limette
- 100 g Cashewkerne
- 100 g Kokosraspel
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille

Zubereitung

1. Die getrocknete Mango in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen.
2. Die Mango 10 Min. einweichen, dann das Wasser abgießen.
3. Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen.
4. Die Limettenschale fein abreiben und mit den Cashewkernen, 50 g Kokosraspeln und der gemahlene Vanille in einen Hochleistungsmixer geben.
5. Die Mango in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben.
6. Alles so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist.
7. Die Mango - Kokos - Masse zu 10 gleich großen Kugeln formen.
8. Die Kugeln in den restlichen Kokosraspeln (50 g) wenden.
9. Haltbarkeit: gekühlt mindestens 2 Wochen.