

Energiebällchen mit Nüssen und Trockenobst

Zutaten (für 15-20 Stück):

- 250 g gemischte Nüsse
- 50 g Kokosflocken
- 300 g getrocknete, entsteinte Datteln
- alternativ: gemischtes Trockenobst
- 2 EL Haselnuss- oder Mandelmus
- alternativ: Wasser

Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse etc.) und Kokosflocken in einen Blender oder Mixer geben und zerhacken. Wer mag, röstet die Zutaten vorher ohne Fett in einer Pfanne oder im Ofen. Datteln oder Trockenobst-Mischung (z.B. Aprikosen, Cranberrys, Rosinen) dazugeben und mixen. Nach Bedarf Nuss-Mus oder Wasser hinzufügen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Die Hände mit etwas Wasser befeuchten und aus dem Teig Bällchen formen. Nach Geschmack in Kokosflocken, Sesam oder Kakao wälzen. Verpackt in einem luftdichten Behälter sind die Kugeln im Kühlschrank etwa 10 Tage haltbar. Sie lassen sich außerdem sehr gut einfrieren oder in einem hübschen Glas verpacken und verschenken.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 12.11.2023

Koch/Köchin: Theresa Knipschild

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen