

Energiebälle mit Datteln und Kokos

Zutaten (für ca. 20 Stück):

- 1 EL Limettensaft
- alternativ: 1 EL Wasser
- 50 g (Kleinblatt/zart) Haferflocken
- 75 g getrocknete (ohne Stein) Datteln
- 50 g Kokosraspeln
- 2 EL gemahlener Sesam

Die Haferflocken in einer Schüssel mit dem Limettensaft mischen. Die Trockenfrüchte zusammen mit den Kokosraspeln im Blitzhacker fein zerkleinern, dabei evtl. noch etwas Wasser oder Limettensaft zufügen. Die Masse mit den Haferflocken verkneten, etwa 20 gleich große Kugeln formen (Durchmesser ca. 2 cm) und nacheinander im gemahlenden Sesam wälzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und mindestens 1 Stunde trocknen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Statt Datteln können Sie auch andere Trockenfrüchte wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen etc. oder Mischungen daraus verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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