

# Energiebälle mit Datteln und Kokos

## Zutaten (für ca. 20 Stück):

- 1 EL Limettensaft
- alternativ: 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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)