

SV Online-Magazin: Raffinierte Mitbringsel

Energy Balls



Hübsch anzuschauen, süß, superlecker und gesund - die Energy Balls sind wahre Kraftpakete

Lecker und dazu noch gesund? Das geht mit den wunderbaren Energy Balls. Wie der Name schon sagt, liefern sie in Sekundenschnelle eine Menge Power. Das liegt an den Zutaten, wie Nüssen, getrockneten Früchten und Datteln. Ideal also für Sportler:innen, Studierende, Schüler:innen oder um das Mittagstief im Job zu überwinden.

Zutaten für etwa 20 Stück:

100 g	gehackte Mandeln (blanchiert)
180 g	Datteln
2 EL	Kakaopulver
½ TL	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Gehackte Nüsse, Datteln, Kakao, Vanilleextrakt und Salz in einen Multi-Zerkleinerer geben
2. Alles gut durchmischen
3. Mit einem Esslöffel etwas Masse herausnehmen und mit den Händen zusammendrücken und zu Kugeln formen
4. Die Energy Balls in einer luftdichten Dose etwa 1 Woche haltbar.

Die fruchtige Variante: Anstatt Kakao, einfach 3-4 Esslöffel Cranberries oder andere getrocknete Früchte hinzugeben.

Quelle: [Energy Balls - das Blitzrezept | Einfach Backen](#)