Artikel vom 10.03.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 16:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/energy-balls

Energy Balls



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 24 Stück):

2 EL Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

150 g zarte Haferflocken

2 EL Kakaopulver

1 Prise Salz

250 g Datteln (entkernt)

50 g weißes Mandelmus

50 g Tahin

½ EL Zimt

Optional: 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft) oder Leinöl

Zubereitung:

Leinsamen, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kakaopulver, Zimt und das Salz zusammen in einen Hochleistungsmixer geben. Alles gut kleinschroten, leichte Stückchen können bleiben. Die Datteln sollten möglichst weich und feucht sein. Sind sie schon ein wenig trocken, können diese für ein paar Minuten in einer Schüssel mit heißem Wasser ziehen, sodass sie wieder weicher werden. Die Datteln zur trockenen Masse dazugeben sowie die anderen Zutaten. Alles erneut gut durchmixen. Die Masse sollte eine keksteigähnliche Struktur haben. Ist die Masse noch zu trocken, kann wahlweise mehr von den Musen, Zitronensaft oder Leinöl hinzugegeben werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Hände nun befeuchten und je etwa einen EL der Masse zu Bällchen rollen. Im Kühlschrank halten die Energy Balls circa eine Woche.

Leonie Jaxy