

Schoko-Mandel-Energiebällchen

Dunkler Kakao, süße Datteln und Kardamom – die schokoladige Variante zum Vorrätig-Halten.



Ergibt
ca. 8 - 10 Bällchen

Zubereitung
ca. 10 Min.

Kühlen
30 Minuten

Rezept

Zutaten

- 100 g Mandeln (mit Haut)
- 160 g Medjool-Datteln, entsteint
- 2 EL Wasser
- 2 EL Kakaopulver, ungesüßt
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Kardamom
- Optional: Kakaopulver oder fein gehackte Mandeln zum Wälzen

Zubereitung

1. Mandeln in einen leistungsstarken Mixer geben und fein mixen.
2. Datteln entsteinen und mit Wasser, Kakao, Zimt und Kardamom dazugeben.
3. Alles zu einem geschmeidigen Teig mixen, der sich gut formen lässt.
4. Sollte die Masse zu trocken sein, esslöffelweise mehr Wasser zugeben.
5. Zu walnussgroßen Bällchen formen, optional in Kakao oder gehackten Mandeln wälzen.
6. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen – haltbar 1 Woche gekühlt, eingefroren bis zu 3 Monaten.

Wissenswertes zu den Zutaten

Kakao

Liefert Flavanole, Magnesium und Theobromin – wirkt sanft anregend und stimmungsaufhellend.

Kardamom

Anregend für die Verdauung und perfekter Partner für Kakao – kleine Prise reicht.

Mandeln

Vitamin E, Magnesium und Ballaststoffe für Haut, Nerven und Sättigung.

Vorratstipp

Eine größere Portion lohnt – eingefroren immer ein süßer Snack griffbereit.

Tipp aus der Praxis: Eine größere Portion zubereiten und einen Teil einfrieren. Wann immer Lust auf etwas Süßes besteht, einfach einige Bällchen herausnehmen und 10 - 15 Min. auftauen lassen – schon hast du einen natürlichen, gesunden Schoko-Snack.