

Weihnachts-Power-Balls

Schokoladig süß und nussig gut

Schwierigkeit •• Zeitaufwand •• Kosten ••• Inhaltsstoffe ••••

Zutaten:

Für den Teig:

- 250 g Softdatteln getrocknet und entsteint
- Ca. 300 ml Wasser
- 130 g Erdnüsse, gehackt
- 1 EL Kokosflocken
- ½ TL Kurkuma
- ½ Vanilleschote
- 1 TL (Ceylon) Zimt
- 3 EL Leinsamen geschrotet
- 3 EL Chiasamen
- 2 TL Kakaopulver, roh

Für die Panade:

- Sesam
- Kokosflocken
- Gemahlene Mandeln



So geht's:

Die Datteln ca. 10 Minuten in ca. 300 ml heißem Wasser einweichen, dann $\frac{3}{4}$ des Einweichwassers in eine Tasse schütten und die Datteln mit $\frac{1}{4}$ des Einweichwassers im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Vorsicht, dass die Masse nicht zu flüssig wird! Lieber später noch etwas (Dattel)Wasser zufügen, als dass die Masse zu weich wird.

Die Chiasamen in doppelter Menge Wasser einweichen und 10 Minuten quellen lassen. Zu Beginn immer mal wieder umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Anschließend alle trockenen Zutaten mischen, die aufgequollenen Chiasamen und die pürierte Dattelmasse zugeben und gut vermischen bzw. verkneten.

Nun mit dem Teelöffel kleine Portionen abstechen und mit der Hand kleine Kugeln formen.

Die Kugeln am Ende in Kokosraspeln, Sesam oder gemahlene Mandeln wälzen und kühl stellen.

Eine gesunde Alternative zu
Weihnachtsplätzchen 😊

Aber auch ein perfekter Snack
für Zwischendurch.

Nährwertangaben pro Kugel

bei 40 Kugeln:

| | |
|----------------|------|
| Protein: | 1,6g |
| Kohlenhydrate: | 4,6g |
| Fett: | 3,1g |
| Kcal: | 55 |

