



Energieballs mit Haferflocken, Datteln und Kakao

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind eine hervorragende Quelle für lösliche Ballaststoffe, die dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Sättigungsgefühl zu verlängern. Sie enthalten außerdem komplexe Kohlenhydrate, die eine gleichmäßige Energieversorgung sicherstellen, sowie Mineralstoffe wie Magnesium.
- **Datteln** liefern natürliche Süße und sind reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern. Sie enthalten zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, das die Muskelfunktion unterstützt, sowie Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden schützen.
- **Ungesüßter Kakao** enthält viele Antioxidantien, insbesondere Flavonoide, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen. Kakao trägt zudem zu einem verbesserten Wohlbefinden bei, da er stimmungsaufhellende Stoffe wie Theobromin enthält.
- **Chiasamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und die Herzgesundheit fördern. Sie liefern außerdem Ballaststoffe, die für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.

Diese Energieballs mit Haferflocken, Datteln und Kakao sind ein perfekter Snack für zwischendurch, der natürliche Energie spendet, langanhaltend sättigt und eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen bietet. Ideal als gesunde Alternative zu Süßigkeiten.



Energieballs mit Haferflocken, Datteln und Kakao

Zutaten (12 Balls / 4 Port.)

- 150 g Haferflocken
- 200 g entsteinte Datteln
- 50 g getr. Cranberrys
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 2 EL Leinsamen
- 1 Prise Salz
- Etwas Wasser, falls nötig

Zubereitung

Datteln zerkleinern

- Die entsteinten Datteln und die Cranberrys in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein zerkleinern, bis eine klebrige Masse entsteht.

Zutaten vermengen

- Die Haferflocken, Kakaopulver, Kokosöl, Leinsamen und die Prise Salz zu den Datteln und Cranberrys in die Küchenmaschine bzw. den Mixer geben und alles mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, löffelweise etwas Wasser hinzufügen, bis sie gut formbar ist.

Bällchen formen

- Aus der Masse kleine Bällchen formen und sie auf einen Teller oder in einen Behälter legen.

Kühlen

- Die Energieballs für etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

Nährwerte pro Portion: 368 kcal, 65 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 11 g Fett