



Schnelle Schoko-Energiebällchen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucan, das den Cholesterinspiegel senken und die Herzgesundheit fördern kann. Sie liefern auch langanhaltende Energie und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium.
- **Datteln** sind eine natürliche Süßungsquelle und reich an Ballaststoffen, Kalium und Antioxidantien. Sie liefern schnelle Energie und können die Verdauung fördern.
- **Mandeln** sind eine gute Quelle für gesunde Fette, Eiweiß, Vitamin E und Magnesium. Sie können zur Herzgesundheit beitragen, den Blutzuckerspiegel stabilisieren und die Hautgesundheit fördern.
- **Leinsamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Lignan. Sie können die Verdauung fördern, den Cholesterinspiegel senken und entzündungshemmend wirken.
- **Backkakao** ist reich an Antioxidantien, insbesondere Flavonoiden, die die Herzgesundheit verbessern, den Blutdruck senken und die Stimmung aufhellen können. Er enthält auch Eisen und Magnesium.
- **Tahini** liefert gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe. Es ist reich an Vitamin E, Magnesium und Kalzium und kann zur Herzgesundheit beitragen.

Diese Energiebällchen sind ein nahrhafter und köstlicher Snack, der schnell zubereitet ist und eine langanhaltende Energiequelle bietet. Sie sind ideal für zwischendurch, vor oder nach dem Sport oder als gesunde Süßigkeit.



Schnelle Schoko-Energiebällchen

Zutaten (4 Portionen)

- 80 g Haferflocken
- 100 g Datteln (getrocknet)
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 EL geschr. Leinsamen
- 1 EL Backkakao
- 1 EL Tahini
- Wasser (nur bei Bedarf, falls die Masse zu trocken/krümelig ist)
- Optional zum Wälzen: Kokosraspeln, gehackte Nüsse, Kakaopulver etc.

Zubereitung

Vorbereiten

Datteln etwas klein schneiden und mit 3 EL Wasser kurz zu einer Paste mixen.

Vermengen

Dattelpaste mit allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben. Mit sauberen Händen alles gründlich zu einer leicht klebrigen, formbaren Masse verkneten. Falls die Masse zu trocken ist, esslöffelweise Wasser hinzufügen, bis sie zusammenhält.

Formen

Aus der Masse mit den Händen kleine, mundgerechte Kugeln (ca. 1 cm Durchmesser) formen.

Wälzen

Die fertigen Kugeln nach Belieben in gehackten Nüssen, Kakaopulver, Kokosraspeln, getrockneten Erdbeeren (zerstoßen) oder anderen leckeren Dingen wälzen.

Fertig! Die Bällchen können sofort gegessen oder mitgenommen werden.

Nährwerte pro Portion: 248 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 10 g Fett