



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Rezept Schoko Energy Balls

Zutaten für ca. 600 g

150 g Kakao Nibs

150 g Mandel

300 g Dattel Deglet Nour entsteint

Zubereitung

Zuerst die Kakao Nibs und die Mandeln im Mixbehälter bei geringer Geschwindigkeit anhacken.

Die Körnung dabei beobachten, wenn die Textur des Teiges feiner werden soll, etwas länger laufen lassen.

Erst die Datteln hinzu geben, wenn die erwünschte Feinheit erreicht ist. Dazu den Motor anhalten, den Behälter Deckel abnehmen und die entsteinten Datteln hinzugeben.

Den Motor von der geringsten Geschwindigkeit langsam auf die mittlere Geschwindigkeit hoch fahren. Wenn der Teig dann an den Behälterwänden kleben bleibt, ist der Vorgang abgeschlossen. Nun die Masse mit den Händen zu Kugeln, oder Würfel formen.

Tipp

Die Kugeln sind schon sehr geschmackvoll, für Abwechslung sorgt Zimt, Spirulina Pulver, Kurkuma, Chili, und Salz.