Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Süßes / Snacks / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

Dattel-Mandel-Energy-Balls

Da der Apfel ja bekanntlich nicht weit vom Stamm fällt, ist Flynn nicht überraschend genauso ein Süßschnabel geworden, wie ich es bin. Egal wie sehr ich mich auch anstrengen mag, einmal am Tag brauche ich einfach etwas schokoladiges. Bei Flynn, der sich natürlich auch nicht anstrengt einen Bogen um Schokolade zu machen, ist es, als bräuchte er gefühlte 100 Mal Schokolade am Tag um vollkommen glücklich zu sein. Das führt zu regelmäßigen Verhandlungen bei uns zu Hause. Als ich diese Energy-Balls gemacht habe, hatte ich zwar die Hoffnung, sie würden uns beiden einen Ersatz zum täglichen Schokokonsum bieten, aber auch meine Zweifel. Flynn ist schon sehr kritisch… Aber selbst ihn hat es überzeugt und ich musste ihn stoppen, nicht alle auf einmal in seinen Mund zu stopfen. Diese Dattel-Mandel Bällchen sind süß, schokoladig und haben eine tolle, weich-klebrige Konsistenz, die mich ein bisschen an rohen Keksteig erinnert. Und wer liebt es nicht Keksteig aus der Schüssel zu naschen – das ist schließlich das Beste am Backen! Nur kommt dieses Rezept hier ohne einen Krümel Zucker aus und ist voll mit guten Dingen, die bei dem alltäglichen Nachmittagstief nochmal richtig Energie geben! Quasi naschen und seinem Körper gleichzeitig etwas Gutes tun – perfekt!

Zutaten für 20 Stück

- 12 - Medjool-Datteln
- 150 gr - Mandeln
- 4 EL - Kokosflocken
- 1 EL - Chia-Samen
- 1 EL - Kakaopulver, stark entölt
- 1 EL - Mandelmus

Zubereitung:

1. Die Datteln entsteinen.
2. Die Mandeln in eine Küchenmaschine geben und ca. 30 Sekunden zerkleinern, bis ein grobes Mandelmehl entstanden ist.
3. Die Kokosflocken und Chia-Samen dazugeben und nochmals 30 Sekunden pulsen.
4. Anschließend das Kakaopulver und Mandelmus dazugeben und nochmals kurz pulsen. Nun die Hälfte der Datteln mit hineingeben und einen Moment mixen, bevor nach und nach die andren Datteln dazukommen.
5. Die Maschine so lange laufen allen, bis sich alles miteinander verbunden hat und keine Dattelstücke mehr vorhanden sind.
6. Nun mit den Händen kleine Bällchen formen und in den restlichen Koksflocken rollen, sodass sie gleichmäßig mit Kokos ummantelt sind.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia