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

Snacks / Glutenfrei / Super Food / Vegan /

Kokos-Cashew-Energy-Balls

Neben meinem Handy, Schlüssel, Lippenbalsam und Handcreme findet man immer eine kleine Brotbox mit 2-3 Energiekugeln drinnen. Sobald mein Energie-Level nach unten geht, sind diese kleinen Kugeln meine Rettung. Voll gepackt mit allem was das Gehirn und der Körper braucht um die volle Ladung Energie zu bekommen! Mandeln sind reich an Vitamin E und Kalzium und sorgen für starke Zähne und Knochen. Cashewkerne sorgen für Glückshormone in unserem Körper und sind mit ihrem fein nussig-buttrigen Geschmack eh einer meiner Favoriten. Sonnenblumenkerne machen uns mit ihren vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen von innen heraus schön. Und obwohl Leinsamen super klein sind, sind sie wahre Kraftpakete – Ballaststoffe, Omega 3 Fettsäuren, Eiweiß, viele Vitamine und Folsäure befindet sich in den kleinen Samen. Kokosöl sagt man eine heilende Wirkung nach und ich persönlich kann es nur bestätigen. Von innen wie von außen angewendet, hat es mir und meiner Gesundheit schon häufig gut getan. Das alles komprimiert in einer kleinen Kugel, die auch noch super schmeckt und die Lust nach einem süßen Snack stillt!

Und wer es gerne schokolade hat, findet hier noch ein weiteres Rezept für diese super Power-Kugeln!

Zutaten für ca. 20 Stück

- 5 - Medjool-Datteln
- 100 gr - Cashewkerne
- 100 gr - Mandeln
- 100 gr - Kokosflocken
- 1 EL - Leinsamen
- 1 EL - Sonnenblumenkerne
- 2 EL - Kokosmus
- 2 EL - Kokosöl

Zubereitung:

1. Die Steine der Datteln entfernen. Die Datteln in einen Mixer geben und zerkleinern.
2. Anschließend die Nüsse, Kerne und Flocken dazugeben. Nochmal mixen, bis die Nüsse ganz fein sind.
3. Das Kokosmus und Kokosöl in einem Topf bei niedrigster Temperatur schmelzen und anschließend zu der Nussmasse geben. Alles gut miteinander vermengen.
4. Nun kleine mundgerechte Kugeln formen und mit Sesam, Kakaonibs oder noch mehr Kokosflocken “panieren”. In einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia