

Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



Als kleinen gesunden Snack während der Arbeit haben Naschkater und ich Energiekugeln, oder neudeutsch *bliss balls*, für uns entdeckt. Zu Beginn habe ich ein Rezept aus Bear Grylls „Bärenstarke Rezepte“ und ein weiteres aus einem australischen Buch ausprobiert. Diese schokoladigen Varianten mit Kakao finde ich weiterhin grandios, aber ein bisschen Abwechslung muss dann doch hin und wieder sein. Mittlerweile experimentiere ich auch selbst und habe da offenbar ein Händchen für, denn mein erster ganz eigener Versuch ohne Rezept als Orientierung wurde gleich perfekt. Die Mengen passten, die Konsistenz war prima - und vor allem waren sie total lecker, schön fruchtig und nussig durch die Mandeln!

Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln

Allerdings würde ich zukünftig gleich die doppelte Menge machen und die Kugeln auch etwas größer portionieren, denn diese kleinen Kerlchen sind so unglaublich schnell aufgefuttert... naja, ihr kennt das ja sicher auch. =)

Ruckizucki geht das Rezept auf jeden Fall. Abwiegen, mixen, rollen - fertig!

Für ca. 15 trüffelgroße Kugeln:

100 g getrocknete Aprikosen

40 g Datteln

50 g Mandeln (geröstet)

10 g Hanfpulver/Hanfmehl

1 Prise Salz

1-2 EL Erdmandeln, gerieben oder gemahlene Mandeln

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste fein mixen, so dass man noch Mandelstückchen erkennt, die Masse aber recht homogen und klebrig ist. Sollten die Aprikosen trockener sein als meine und die Masse sich gar nicht mixen lassen, dann 1 Esslöffel Wasser zugeben.

Die Erdmandeln/Mandeln in einen tiefen Teller geben. Mit einem Löffel Portionen von der Masse abstechen, mit den Händen (eventuell ganz leicht angefeuchtet) zu Kugeln rollen und in den Teller mit Mandeln legen. Den Teller rotieren, so dass die Kugeln darin hin und her rollen und rundum mit Mandeln überzogen werden.

Ich bewahre solche Kugeln immer in einem gespülten Schraubglas oder einer Tupperdose im Kühlschrank auf. Im Glas nehme ich sie auch mit zur Arbeit. Sogar mein oft spottender Kollege (ich ernähre mich seiner Meinung nach zu gesund) greift da hin und wieder gerne

Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



zu.

Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln

Mit den Zutaten kann man sicher gut variieren. Wenn ihr zum Beispiel lieber Feigen oder Nüsse mögt, probiert das aus! Die Datteln dienen der Süße und kleben natürlich auch sehr gut. Im Hanfpulver steckt unglaublich viel Protein und gesund ist es außerdem, deswegen gebe ich immer gern eine Portion davon dazu. Geschmacklich merkt man es kaum, höchstens eine „grüne, erdige“ Note im Hintergrund. =)
Ich hoffe, euch Lust gemacht zu haben auf diese gesunde und unkomplizierte Nascherei und vielleicht probiert ihr das Rezept ja mal aus und berichtet mir, wie ihr es findet!
Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith



Share on Facebook	0
Share on Pinterest	8
Send email	