

Nasch-Kugeln mit Carob und Chai-Aromen



Zu diesem Rezept muss ich sagen: ich bin überhaupt kein großer Fan von Carob! Naschkater liebt es, ich konnte mich mit dem Geschmack nie anfreunden. Wirklich genial fand ich bisher nur die [veganen Carob-Brownies](#) mit Aquafaba, die ich mal ausprobiert hatte.

Als ich in einem älteren australischen Kochbuch von Lola Berry „Chai-spiced carob balls“ sah, fand ich die Idee allerdings so spannend, dass ich sie ausprobiert habe. Und ich muss sagen, die sind wirklich lecker! Mit dem Carob haben sie eine ganz spezielle Note, die mir gut gefällt.

Wer Carob gar nicht mag, kann natürlich auch Kakao verwenden. Lola rollt die Kugeln in Carob und Chiasamen, die habe ich weggelassen.

Bei Carob beziehungsweise Johannisbrot muss ich immer an meine Reise nach Kreta denken, wo man Carob oder die Schoten des Johannisbrotbaums überall finden konnte. Die Bäume mit den langen, dunkelbraunen, gebogenen Schoten wachsen gut im Mittelmeerraum und sind wohl recht anspruchslos, was die Böden angeht, solange sie kalkhaltig sind. Was ich bisher nicht wusste: der Name Carob stammt aus dem Arabischen. Vermutlich kam der Baum aus Arabien, wurde im Alten Ägypten bereits kultiviert und breitete sich so im Mittelmeerraum aus.



Im Norden kennen wir Carob sicher am ehesten als Kakaoersatz oder als Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl, das auf den Zutatenlisten einiger Lebensmittel zu finden ist.

Ich habe das Rezept von Lola Berry abgewandelt, weil ich nicht genug Walnüsse da hatte und auch keine weichen Medjool-Datteln. Die Gewürze kamen mit ihrer Menge nicht wirklich zum Tragen, da würde ich deutlich mehr nehmen beziehungsweise vielleicht auch einfach eine Chai-Gewürzmischung oder 1 Teelöffel Chai-Teemischung nehmen.

Hier das Rezept meiner Version, das für ca. 30–40 kleine Kugeln reicht:

120 g Walnüsse und Cashewkerne
180 g Datteln, entsteint
50 g feine Haferflocken
3 EL Carobpulver
1 TL Zimt, gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Kardamom, gemahlen
(oder 1 TL Chai-Gewürzmischung)
(3–6 EL Mandelmilch, nach Bedarf)
Carobpulver zum Wälzen

Alle Zutaten bis auf das Carobpulver zum Wälzen und die Mandelmilch in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Falls sie zu trocken ist (das hängt davon ab, wie feucht und weich die Datteln sind), esslöffelweise Mandelmilch dazugeben.

Ein Schüsselchen mit etwas Wasser bereitstellen. Eine weite Schale mit etwas Carobpulver daneben stellen.

Mit ganz leicht angefeuchteten Händen kleine Portionen der Masse zu Kugeln rollen und ins Carobpulver legen.

Jeweils mehrere Kugeln im Pulver rollen, indem man die Schale sanft im Kreis bewegt, und so mit dem Carob überziehen.

In einer luftdicht verschließbaren Dose im Kühlschrank lagern.



Die Kugeln sind eine feine kleine Nascherei, wenn der Süßhunger durchkommt. Am besten passen sie natürlich zu einem würzigen Chai-Tee mit etwas Mandelmilch.

Ich wünsche euch einen wunderschönen 1. Mai und eine genussvolle Frühlingszeit!

Alles Liebe,

eure Judith

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!



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 zu.



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 fandet!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

**Gesunde Energiekugeln mit
Haselnuss, Kakao & Dattel**



Von meinem Vorsatz, etwas mehr auf Kristallzucker verzichten zu wollen, habe ich euch ja schon geschrieben. Seit ich neulich gleich zwei Dokus zum Thema Zucker, seinen Auswirkungen und vor allem über die Machenschaften der Zuckerlobby gesehen habe, hat sich dieser Vorsatz verstärkt. Natürlich backe ich weiterhin auch mit Zucker, aber hin und wieder eine gesündere Alternative finden, ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht denkt und mittlerweile gibt es viele schöne Bücher mit guten Rezepten, zum Beispiel [dieses hier](#) oder [das da](#).

Letzte Woche habe ich es gleich zwei Mal geschafft, uns gesunde Süßigkeiten zuzubereiten. Es gab die [Bananen-Erdnuss-Schnecken](#) und leckere Energiekugeln als Snack für zwischendurch. Das Rezept dafür habe ich aus einem Buch, das ich in New York erworben hatte, dem Happy Cookbook. Dort heißen sie Nutella-Kugeln, zweifellos wegen der Zutaten. So würde ich sie jetzt nicht unbedingt nennen, aber vom Geschmack bin ich absolut begeistert und ich liebe diese kleinen

Energieschübe schon jetzt! Haselnüsse haben einfach ein wunderbares Aroma und zusammen mit Schokolade sind sie ein Traum für Naschkatzen-Gaumen. Wenn ihr auch mal etwas gesünder naschen wollt oder im Alltag etwas dabei haben wollt, wenn die Energie nachlässt, dann empfehle ich euch diese ganz einfach zubereiteten Kügelchen.



Für ca. 20 Stück:

- 100 g Haselnüsse
(mind. 2 Std., besser über Nacht eingeweicht)
- 4 große getrocknete Datteln, ohne Stein
- 15 g Kakaopulver
- 30 g Ahornsirup (alternativ Agavensirup)
- 30 g Kokosöl, zerlassen
- Mark einer halben Vanilleschote
- 1 Prise Salz

Die Haselnüsse gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in den Mixbecher oder Mixer füllen und so lange mixen, bis die Masse

klebrig wird und zusammenklumpt.

Mit einem Teelöffel Portionen abstechen und mit ganz leicht angefeuchteten Händen zu pralinengroßen Kugeln rollen. Diese in einer Schale mit etwas Kakaopulver schwenken, bis sie rundum bepudert sind.

Die Kugeln am besten in einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahren.



Mir haben diese leckerschmecker Snacks bei der Arbeit schon mal das Leben gerettet. Da hängt mir oft nach einigen Stunden der Magen in den Katzenkniekehlen und oft habe ich nichts dabei. Solche Kleinigkeiten will ich mir ab jetzt öfter mitnehmen. =)

Habt eine genussreiche Restwoche und macht es euch schön, dem tristen Wetter zum Trotz!

Eure Judith