Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.
Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch Veganklischee ade!, allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt. =)

Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig, wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtisch hat. Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept…

Hier meine Version:

Für ca. 20 Kugeln:

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet
70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken)
60 g Karotte, sehr fein gerieben
5 EL Dattelcreme *
1 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
Frisch geriebene Muskatnuss
Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.
Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.
Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.

* Die Dattelcreme hat Naschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattelcreme braucht ihr
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).
Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen prima glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.

Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kügelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert…
Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!
Eure Judith