

1) Energieballs

Braucht ihr vor eurem Training noch einen Energiekick? Oder sucht ihr eine gesündere Alternative zur Schokolade, die lecker schmeckt und euch Energie liefert ohne schlechtes Gewissen?

Die Energieballs sind nussige, kleine Bällchen, die einfach und schnell zubereitet sind. Die enthaltenen Zutaten liefern euch u.a. Zink und Antioxidantien für ein starkes Immunsystem und Magnesium für starke Muskeln und Nerven.



Zutaten:

(für ca. 8 Energieballs)

- 8 Datteln
- 50 g Walnüsse
- Prise Salz
- 30 g Kakaonibs
- 2 EL rohes Kakaopulver
- 4 EL Hanfsamen
- 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Zunächst die Datteln 30 Minuten einweichen. Entsteinen und beiseite stellen.

Die Walnüsse in einer Küchenmaschine oder im Mixer zerkleinern.

Prise Salz, Kakaonibs, Kakaopulver und 2 EL Hanfsamen hinzugeben und erneut mixen, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

Vanilleextrakt und entsteinte Datteln nacheinander hineingeben, bis ein fester Teig entsteht.

Den Teig zu Kugeln formen, indem man etwa 2 EL der Mischung zwischen den Handflächen zusammenrollt. Wenn die Hände klebrig werden, einfach etwas Kokosöl auf den Handflächen verteilen.

Die übrigen 2 EL Hanfsamen auf einen Teller geben und die Energiekugeln darüber rollen, sodass ein Mantel aus Hanfsamen entsteht.

Tipp:

Wer es gerne etwas kerniger mag, mixt die Zutaten nur kurz, bis sie grob zerkleinert sind.

Solltest du keinen Mixer zur Hand haben, kannst du einen Stabmixer verwenden.

Mit den Zutaten kannst du gerne experimentieren – so entstehen immer neue Varianten der Energieballs!

Beispielsweise kannst du statt der Walnüsse natürlich auch andere Nussorten wählen. Anstatt Hanfsamen passen auch Kokosnussraspeln sehr gut dazu.

Die Hanfsamen und Kakaonibs bekommst du übrigens in Drogeriemärkten, Bioläden, Reformhäusern oder im gut sortierten Supermarkt.