

Energy Balls mit Roter Bete

Zutaten (für 12 Stück):

- 60 g geschälte Mandeln
- 30 g Cashewkerne
- 80 g gegarte Rote Bete
- 2 Datteln
- 1 Bio-Limette
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 Prise Salz
- 2 EL Kokosraspel

Mandeln und Cashews in einem Blitzhacker fein zerkleinern, aber nicht zu lange, da sie sonst matschig werden. Rote Bete trocken tupfen und klein schneiden, die Datteln längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Limette heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Rote Bete und Datteln zusammen mit Leinsamen, Limettenschale und Salz zur Mandelmischung geben.

Alles so lange miteinander mixen, bis eine zähe, glatte Masse entsteht. Von der Masse zwölf gleich große Portionen abnehmen und daraus Kugeln formen.

Kokosraspel auf einen Teller geben und die Kugeln rundum darin wälzen, dann auf einen Teller legen und vor dem Verzehr circa 1 Stunde kühlen. Luftdicht verpackt halten sie sich im Kühlschrank etwa 2 Wochen.

Nährwerte (pro Portion):

circa 75 kcal, 6 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 19.06.2022

Koch/Köchin: Marion Kiechle

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen