

URGESUND - 9 Schlüssel für deine Gesundheit Abnehmen

Energiekugeln mit Orangenaroma

Zutaten

75 g getrocknete Datteln (entkernt)
50 g Buchweizen- oder glutenfreie Haferflocken
2 EL Honig
50 g Mandelkerne mit Schale
Saft von einer halben Orange

Zum Wälzen:

Sesamsamen
Kokosflocken

Zubereitung

Die Orange auspressen und die Flocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel vermischen und etwas ziehen lassen. Die Datteln zerkleinern und gemeinsam mit den gemahlenden Mandeln, dem Honig und dem restlichen Orangensaft mit einem Mixer (es geht auch ein Stabmixer) gut vermischen. Die Flockenmasse mit dem Honig-Dattel-Gemisch gut durchkneten und nochmals etwas ziehen lassen. Kugeln formen und diese abwechselnd in Kokos und Sesam wälzen. Die Kugeln in Pralinenkapseln setzen und 1 - 2 Stunden trocknen lassen.

Mein Tipp

Sesamsamen sowie Kokosflocken separat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Der Geschmack ist damit wesentlich intensiver. Anschließend etwas abkühlen lassen und dann erst zum Wälzen verwenden.

Der Kohlehydratgehalt für die gesamte Masse beträgt mit Haferflocken ca. 112 g und mit Buchweizenflocken ca. 100 g.