



Gesundheitstipp

Energy Balls

Plätzchen mal ganz anders

Wer neben Zimtsternen und Vanillekipferln in der Weihnachtszeit auch mal was anderes naschen möchte, kann aus Nüssen und getrockneten Früchten einfach selbst leckere Energy Balls herstellen und zwar ganz ohne backen. Hier werden Weißmehl, Zucker und Fett durch Nüsse und Trockenfrüchte ersetzt: Nüsse liefern gesunde Fette und wertvolle Nährstoffe, Trockenfrüchte sorgen für eine natürliche, fruchteigene Süße und sind reich an Mineralstoffen. Getrocknete Aprikosen enthalten beispielsweise besonders viel Eisen, getrocknete Feigen liefern wertvolles Calcium.

Der fruchteigene Zucker ist zudem ein schneller Energiespender für Nerven und Muskeln. Die in den Trockenfrüchten enthaltenen Ballaststoffe lassen den Blutzucker langsamer ansteigen und machen obendrein länger satt. Energy Balls sind daher nicht nur Süßigkeit, sondern auch ein prima Büro-Snack für Zwischendurch. Übrigens sind sie vegan und schmecken daher auch den veganen Kolleginnen und Kollegen.

Das Grundrezept für etwa zehn Balls ist leicht zu merken: etwa 150 g Trockenfrüchte (Datteln, Pflaumen, Äpfel, Rosinen, Aprikosen etc.) werden mit ca. 70 g Nüssen (Cashew, Mandel, Haselnuss, Macadamia etc.) im Mixer feingehackt. Die klebrige Masse anschließend zu kleinen Bällchen formen und für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Wer mag, gibt noch ein wenig Zimt, Vanille oder Kakao dazu oder wälzt die Kugeln in Kokos oder Sesam. Fertig!

Tipp: Bevorzugen Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte. Das Schwefeln macht die Früchte zwar länger haltbar und verhindert, dass sie braun werden, gleichzeitig verlieren sie dadurch aber wertvolle B-Vitamine, wie B1 oder Folsäure.

Energy Balls mit Datteln

Ca. 20 Stück

Zutaten:

90 g Haferflocken
120 g Datteln
100 g Cranberries
60 g Mandeln
60 g Haselnüsse
90 g Kokosraspeln
2 EL dunkles Kakaopulver
2 1/2 EL Kokosöl
60 ml kochendes Wasser
1 Prise Salz

Topping:

60 g dunkle Schokolade
1 TL Kokosöl

Zubereitung:

- Datteln mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. einweichen, Wasser auffangen, Datteln anschließend fein hacken
- Mandeln und Haselnüsse kurz in einer Pfanne anrösten, dann mit Cranberries und Haferflocken im Mixer hacken
- Nun alle Zutaten zusammen mit dem Dattelwasser vermengen
- Kleine Kugeln formen
- Schokolade mit Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen
- Kugeln in der Schokolade wälzen
- Im Kühlschrank ca. 2 Std. kühlen



Energy Balls mit Aprikosen

Ca. 12 Stück

Zutaten:

10 getrocknete Aprikosen
70 g kernige Haferflocken
30 g feine Haferflocken
50 g gehackte Nüsse
1 EL Honig oder Agavendicksaft
1 EL Zitronensaft
150 g Naturjoghurt
etwas Zimt
2 EL Kokosflocken

Zubereitung:

- Getrocknete Aprikosen in sehr kleine Würfel schneiden
- Alle Zutaten bis auf die Kokosflocken mit einander vermischen und ca. 1/2 Stunde kühlen
- Kleine Kugeln formen
- Kugeln in Kokosflocken wälzen.

Energiesticks mit Pistazien

Ca. 20 Stück

Zutaten:

200 g Haferflocken
100 g Cranberries
100 g Honig
50 g brauner Zucker
2 EL Zitronensaft
100 Pistazienkerne
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesamsaat
50 g Butter
1,5 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

- Cranberries fein hacken
- Zucker mit Zitronensaft kurz aufkochen, Butter und Lebkuchengewürz unterrühren
- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen
- Masse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, dazu am besten ein zweites Backpapier auf die Masse legen und mit einem Nudelholz flachwalzen. Anschließend das Backpapier abziehen und das Blech im vorgeheizten Ofen bei 180° C auf der zweiten Schiene von unten etwa 20 Minuten backen
- Abkühlen lassen und in kleine Sticks schneiden oder brechen

Tipp:

Energy Balls in einer dicht verschlossenen Dose in den Kühlschrank stellen, so halten sie bis zu einer Woche lang.