

# DATTEL-KOKOS-ENERGY-BALLS



Diese **veganen Energy Balls** sind wirklich einfach zuzubereiten und eignen sich hervorragend als **gesunder Snack zwischendurch**.

Sie sind vollgepackt mit **Nährstoffen** und **guten Fetten**.

Manchmal muss es eben doch etwas Süßes sein :-).

## Zutaten:

- 150 g frische Jumbo-Datteln
- 150 g gemahlene Mandeln
- 30 g Naturkakao
- 3 EL Kokosöl
- Kokosraspel

## Zubereitung:

- die frischen Datteln entkernen und klein schneiden
- das Kokosöl leicht erhitzen, damit es flüssig wird und etwas abkühlen lassen
- die Dattelstückchen mit einem Pürierstab oder Mixer weiter zerkleinern
- anschließend mit den übrigen Zutaten (gemahlene Mandeln, Naturkakao und Kokosöl) vermischen
- mit den Händen die Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen
- anschließend im Kühlschrank fest werden lassen und genießen



# DATTEL-KOKOS-ENERGY-BALLS



## Good to know

Den meisten abgepackten Lebensmitteln wird viel Industriezucker zugesetzt. Wer **verstecktem Zucker** aus dem Weg gehen will und **gesunde Snacks** essen möchte, kann sich die Snacks selbst zubereiten.

**Trockenfrüchte** wie Datteln und Feigen enthalten zwar relativ **viel Fruchtzucker** und sollten daher eher **sparsam** verwendet werden, sie enthalten aber auch **Antioxidantien** und sind **gesünder als Industriezucker**.

**Datteln** enthalten u.a. **Vitamin B** und **C**, **Eisen** und jede Menge **Kalium**, was gut für Herzgesundheit und Blutdruck ist. Auch **Magnesium** und **Kalzium** sowie die Aminosäure **Tryptophan** finden sich in Datteln. **Tryptophan** ist eine Vorstufe von **Serotonin**, unserem **Glückshormon** und kann somit unsere Stimmung positiv beeinflussen.

**Mandeln** sind eine gute Quelle für **pflanzliches Eiweiß** und **Ballaststoffe**. Sie machen satt und enthalten zudem **gesunde Fette** und viele **Nährstoffe**, wie zum Beispiel **Magnesium, Vitamin B2** und **Mangan**.

**Kokosöl** ist eines der natürlichsten Öle und hat einige gesundheitliche Vorteile, auch wenn es hauptsächlich aus (**mittelkettigen**) **gesättigten Fettsäuren** besteht. So soll es einen positiven Einfluss auf die **Blutfettwerte** haben und wird vom Körper leicht zur **Energiegewinnung** herangezogen (und weniger in den Fettdepots eingelagert). Bitte immer auf **Bio-Herkunft** achten!

