

DATTEL-KOKOS-ENERGY-BALLS



Diese **veganen Energy Balls** sind wirklich einfach zuzubereiten und eignen sich sehr gut als gesunder Snack zwischendurch (natürlich in Maßen ;-)).

Sie sind vollgepackt mit **Nährstoffen, Eiweiß** 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

Die meisten abgepackten Lebensmittel enthalten viel Industriezucker und weitere Zusatzstoffe. Es ist daher immer besser, wenn du dir deine Snacks selbst zubereitest und so genau weißt, welche Zutaten enthalten sind.

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

Datteln enthalten u.a. **Vitamin B und C, Eisen** und jede Menge **Kalium**, was gut für die Herzgesundheit und den 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 deine 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!

