



SPEKULATIUS-ENERGY-BALLS

Kleine Kugeln, große Wohlfühlmomente:
Diese Energy Balls bereitest du **ohne Backen** zu und genießt im Nu eine kurze Auszeit im Alltag. Dank natürlicher Zutaten schmecken die kleinen Bällchen **angenehm süß, würzig** und sind super sättigend.

Gerade jetzt zur Winterzeit weckt der Duft von Spekulatius, Vanille und Zimt besondere Gemütlichkeit hervor. Hochwertige Zutaten wie **Datteln und Nüsse versorgen deinen Körper** zudem mit richtig guten Nährstoffen. Die Bällchen schmecken super als schneller

Snack zwischendurch, als süßer Abschluss deines Mittagessens oder als bekömmliche Nervennahrung an langen Tagen - yummy!

AUF EINEN BLICK

- ✓ 12 - 15 BÄLLCHEN
- ✓ FERTIG IN 25 MINUTEN
- ✓ CA. 65 KCAL PRO TALER



gute pflanzliche Fette
durch Nüsse und Flocken



Gewürze unterstützen
die Verdauung



gesunde Energie durch
Datteln und Haferflocken

SPEKULATIUS-ENERGY-BALLS

ZUBEREITUNG

1. Datteln vorbereiten

Datteln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen. Danach etwa 5 EL des Dattelwassers beiseitestellen, den Rest abgießen.

2. Masse herstellen

Datteln, Haferflocken, Nüsse, Erdnussmus und Gewürze in eine Küchenmaschine geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz etwas vom Dattelwasser untermixen.

3. Bällchen formen

Aus der Masse 12–15 kleine Bällchen formen und in Sesam- oder Kokosflocken wälzen und kühl lagern.

Mein Genusstipp: Lasse die Bällchen kurz vor dem Servieren ein paar Minuten bei Zimmertemperatur liegen. So entfalten sich Vanille, Zimt und Spekulatiusgewürz noch intensiver und die Textur wird weich.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

- ✓ 250 G DATTELN
- ✓ 80 G HAFERFLOCKEN
- ✓ 50 G WALNÜSSE
- ✓ 50 G PEKANNÜSSE
- ✓ 20 G ERDNUSSMUS
- ✓ 1 TL ZIMT
- ✓ MARK EINER VANILLESCHOTE
- ✓ 1–2 TL SPEKULATIUSGEWÜRZ
- ✓ SESAM- ODER KOKOSFLOCKEN ZUM WÄLZEN



KH ~12 g | EW ~4 g | F ~5,5 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren



frisch verspeisen oder
7-10 Tage gekühlt und
luftdicht verpackt haltbar



Variiere den Geschmack: Einfach 1–2 TL Lebkuchengewürz
anstelle des Spekulatiusgewürzes verwenden.

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze
Trainingseinheiten? Dann folge mir auf Instagram



MANEL_IN_MOTION