

Vegane Energiekugeln – Grundrezept

Zutaten:

- 200 g Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Feigen, Aprikosen, Mangos, Rosinen...)
- 100 g Gemahlene Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Cashew...)
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Kakao (roh oder Backkakao)
- Optional: Gewürze (z.B. Vanille, Zimt, Chili, Lebkuchengewürz...)
- Optional: Matcha, Chia-Samen, Kokosraspeln, Sesam, Pop-Amaranth...

Zubereitung:

1. Die Trockenfrüchte für 30 min in Wasser einweichen.
2. Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen.
3. Nun alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zerkleinern. Wer keinen Hochleistungsmixer hat, kann alle Zutaten auch mit einem guten Messer klein hacken. Das dauert zwar länger, funktioniert aber genauso gut.
4. Aus der entstandenen Masse kleine Kugeln formen und diese dann im Kühlschrank lagern.



Zusätzlich kann man die Kugeln auch in Kokosraspeln, Sesam, gehackten Nüssen oder in Kakao wälzen. Bei der Rezeptzusammenstellung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Die Kugeln sind einige Wochen im Kühlschrank haltbar. Meist überleben sie aber nicht lange...