

Zutaten

- **100 g Datteln oder Dattelpaste oder anderes Trockenobst wie Aprikosen, Rosinen, Cranberries, etc.**
- **50 g gemahlene Mandeln**
- **1 TL Agavendicksaft oder Dattelsirup**
- **1/2 bis 1 EL Kokosöl | optional: weiche vegane Butter oder Margarine**
- **etwa 1 bis 2 Hände voll: Haferflocken oder Kokosraspeln oder gehackte Nüsse**



Vegane Energiebällchen

6 bis 12 Stück
25 Minuten

- 1. Trockenfrüchte einweichen:** Die Datteln oder das Trockenobst deiner Wahl für etwa 10 bis 20 Minuten in heißem Wasser einweichen. Danach das Einweichwasser gründlich abgießen.
- 2. Datteln pürieren oder Paste verwenden:** Die eingeweichten Datteln bzw. das Trockenobst mit einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren. Alternativ kannst du direkt fertige Dattelpaste verwenden.
- 3. Zutaten vermengen und verkneten:** Die pürierten Datteln oder die Dattelpaste mit den gemahlenden Mandeln, dem Agavendicksaft oder Dattelsirup sowie 1 EL Haferflocken, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen gut vermengen und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
- 4. Konsistenz anpassen:** Nun das Kokosöl hinzufügen und alles erneut gut durchkneten. Achte darauf, dass die Masse nicht zu klebrig wird. Falls nötig, weitere Haferflocken, gemahlene Mandeln oder Kokosraspeln unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 5. Bällchen formen und wälzen:** Aus der fertigen Masse kleine Bällchen formen. Diese anschließend in den restlichen Haferflocken, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen wälzen, bis sie vollständig ummantelt sind.
- 6. Lagern und genießen:** Die fertigen Energiebällchen kühl und trocken lagern und innerhalb von etwa 3 Tagen genießen. Die Menge der Bällchen variiert je nach Größe. Einfach so formen, wie es dir am besten gefällt.