

Physalis-Energy-Balls

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten:

Zutaten für ca. 16 Portionen:

1 Packung TAIGA Datteln

50 g TAIGA Physalis

50 g TAIGA Mandeln

1 Prise gemahlene Vanille oder Zimt

Zubereitung:

1) Die Datteln mit einem Küchenmesser grob zerkleinern.

2) Gehackte Datteln, Physalis und Mandeln in den Behälter eines Hochleistungsmixers geben, Prise gemahlene Vanille zufügen und mixen, bis eine gleichmäßige, zart-stückige, aber nicht cremig-weiche Masse entsteht. Die Masse sollte sich gut formen lassen, aber nicht kleben, wenn man sie mit den Fingern zusammendrückt.

3) Je einen Teelöffel der Masse abnehmen und mit den Händen zu runden Kugeln formen.

Luftdicht verschlossen sowie kühl und trocken gelagert halten die Physalis-Energy-Balls mehrere Wochen.

Tipp: Statt Physalis schmecken die Energy Balls auch mit anderen Trockenfrüchten zubereitet.

Selbstverständlich können auch die Mandeln durch andere Nüsse ersetzt werden. So bietet dieses Basisrezept unzählige Optionen zur Variation.

Hinweis: Wer keinen Hochleistungsmixer oder Food Processor besitzt und die Masse daher nur schwer in die gewünschte Konsistenz bekommt, kann zusätzlich etwas flüssiges Kokosöl oder Nussmus nach Wahl zugeben.