

Cashew-Dattel-Energy Bites

Super simple Cashew-Dattel-Energy Bites

Diese leckeren Cashew-Dattel-Energy Bites sind super einfach gemacht und liefern eine ordentliche Portion Energie. Die Kombination aus Cashewkernen, Datteln und Vanille ist richtig lecker. Ob ihr aus der Masse Bites oder Balls macht, ist reine Geschmackssache. Ich habe mich dieses mal dafür entschieden die Nuss-Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form zu geben und anschließend in kleine Quadrate zu schneiden. Das geht definitiv ein wenig schneller wie das Rollen von Kugeln und macht geschmacklich keinen Unterschied.

Macht ihr aus dem Teig kleine Energy Balls, lassen sich diese anschließend super gut in gehackte Cashewkernen wälzen. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern schmeckt auch richtig schön nussig. So ganz kalorienarm sind diese Bites leider nicht, sollen ja aber auch nur als kleiner Snack für zwischendurch dienen.

Leckere Cashew-Dattel-Energy Bites

Die Zubereitung der Bites ist ähnlich simpel wie bei Energy Balls. Auch hier wandern alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Dann wird alles zu einer gleichmäßigen, klebrigen Masse vermixt. Anschließend in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form geben und fest andrücken. Alternativ mit leicht feuchten, oder leicht geölten Händen, 15 gleichgroße Kugel formen. Danach kommt das Ganze zum Kühlen für gute 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nach einer guten halben Stunde sind die leckere Aprikosen-

Sesam-Energy Balls fertig und und ihr könnt sie genießen. Mir persönlich schmecken sie am besten, wenn sie über Nacht gut durchgezogen sind. In einer verschlossenen Dose könnt ihr die fertigen Energy Bites für etwa 7-10 Tage im Kühlschrank lagern. Bei uns sind sie in der Regel eher weg, weil meine Bande sie vernichtet hat ☐

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Snacks zum Ausprobieren & Nachmachen



Fruchtige Müsliriegel aus dem Dörrgerät



Gefüllte Jalapeños



Bananenchips aus dem Dörrgerät



Fruchtleder



[mehr Infos zum Buch](#)