

Erdnuss-Energy Balls

Erdnuss-Energy Balls – Leckere kleine Erdnuss-Bällchen für die extra Portion Energie

Diese Erdnuss-Energy Balls sind so lecker, dass ich mich immer beherrschen muss, nicht alle alleine zu essen ☹ Die Mischung aus süßen Datteln, den salzigen Erdnüssen, dem Erdnussmus und dem Kokosöl ist einfach der Knaller. Leider sind auch diese kleinen Freunde nicht unbedingt kalorienarm, weshalb der Großteil von meiner Bande vertilgt wird.

Auch diese Energy Balls sind super schnell gemacht und müssen nur für 30 Minuten in den Kühlschrank. Aber auch ungekühlt sind die kleinen Biester schon richtig lecker. Im Kühlschrank werden sie einfach ein wenig fester und trocknen nicht ganz so arg aus. Ich persönlich mag das lieber, ist aber natürlich kein Muss.

Süße Energie-Bällchen mit Erdnüssen, Erdnussmus, Datteln & Kokosöl

Auch hier kommen alle Zutaten für die Energy Balls in einen Mixer und werden zu einer gleichmäßigen Masse vermixt. Aus der fertigen Masse dann einfach 30 gleichgroße Kugeln formen und die Energy Ball sind so gut wie fertig. Jetzt noch in den gehackten Erdnüssen wälzen und dann geht's auch schon in den Kühlschrank, wo die Erdnuss-Bällchen für gute 30 Minuten durchkühlen dürfen.

Die Erdnuss-Energy Balls lassen sich auch sehr gut mit dunkler Schokolade überziehen und dann in gehackten Erdnüssen wälzen.

Das sieht richtig gut aus und schmeckt super lecker. Dazu eignet sich unter anderem auch zuckerfreie Schokolade sehr gut. Gut verschlossen könnt ihr die fertigen Energy Balls für 7-10 Tage im Kühlschrank lagern.

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



Fruchtige Müsliriegel aus dem Dörrgerät



Gefüllte Jalapeños



Bananenchips aus dem Dörrgerät



Fruchtleder



Neuerscheinung

Kalorienarme Rezepte

190 Rezepte unter 500 Kalorien
für ein gesundes Mittag- & Abendessen

Ab sofort als eBook
& Taschenbuch erhältlich!

[mehr Infos zum Buch](#)