

# Hier und heute



## **Fruchtige Energiebällchen**

Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen Wohlbefinden und Gesundheit, weiß Ernährungsexpertin und -psychologin Andrea Stallmann aus Krefeld. Probieren Sie ihre fruchtigen Energiebällchen aus Cashewkernen, Mandeln und Datteln. Gesund und köstlich!

## **Rezept**

### **Fruchtige Energiebällchen**

von Andrea Stallmann, Ernährungsexpertin aus Krefeld

## **Zutaten**

für circa 20 Stück

- 125 g Cashewkerne
- 125 g Mandeln
- 125 g Softdatteln
- 1 EL Kokosöl
- (Zimt und Kardamom)
- Vanilleschote, gemahlen
- Bio-Orangenschale, gemahlen
- Kokosraspeln zum Wenden

## **Zubereitung**

Cashewkerne und Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, abkühlen lassen.

Datteln, Cashewkerne und Mandeln recht fein hacken oder in einen Mixer zerkleinern – aber nicht zu Mus werden lassen.

Kokosöl dazugeben und mit den Gewürzen und der Orangenschale abschmecken.

Mit einem Teelöffel kleine Teigmengen von der Dattel-Nuss-Mischung abstechen, die Hände anfeuchten und daraus kleine Bällchen formen. In Sesamsamen oder Kokosnussraspeln wälzen.