

Rezeptideen für Energiebällchen:
tausendmalschoener.info/energie.pdf
(c) Sabine Schiff



Sabine Schiff
Lärchenstr. 5
76593 Gernsbach (-Lautenbach)
Tel.: 07224-6581585
sabine@tausendmalschoener.info
www.tausendmalschoener.info



Wildkräuter- u. Heilpflanzenpädagogin (Naturschule Freiburg e.V.)
Grüne-Kosmetik-Pädagogin (nach Gabriela Nedoma)
Ernährungsberaterin in Ausbildung (Deine Ernährung)
Verkäuferin im Kräuterefachhandel (www.kraeuterschulte.de)



Rezeptideen für Energiebällchen:

Mein Beitrag zur Minderung der aktuellen Energiekrise ;)



1.) "goldene" Aprikosen-Kastanien-Energiebällchen

Zutaten :

- 50g Edelkastanienmehl
- 50g feine Kokosraspel
- 120g getrocknete Aprikosen
- 2Tl. "Goldene MilchPulver Gewürzmischung"
- (z.B. 10175Bio von Kräuterschulte: Curcuma, Ingwer, Zimt, Cardamon, Pfeffer, Muskat, Vanille)
- 1/2Tl. gemahlene Vanille
- 1/2Tl. frische fein geriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 40g Kokosmus
- optional 2 Tl. frisch gepresster Orangensaft, sollte der Teig zu trocken sein.

Zubereitung:

Die Aprikosen in Stücke schneiden. Nun alle Zutaten außer dem Kokosmus zu einer konsistenten, leicht bröseligen, leicht klebrigen Masse mixen. (Im Mixer oder in der Küchenmaschine mit S-Messer)

Das Kokosmus im Wasserbad verflüssigen und darunter kneten.

Mit der Hand kugeln formen, in der Größe, so wie du es magst und über Nacht im kühlen trocknen lassen. So lecker.....

In einem geschlossenem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

2.) "Porridge"-Erdmandel-Heidelbeer-Energiebällchen

Zutaten:

- 50g Haferflocken (meine waren glutenfrei)
- 40g Erdmandel Flocken
- 50g klein gehackte Walnüsse
- 45g Dattelpaste (Datteln über Nacht in Wasser einweichen)
- 2Tl. "Porridge Gewürzmischung"
- (z.B. 3865Bio von Kräuterschulte: Zimtrinde, Kurkuma, Hagebutten, Ingwer, Orangenschalen, Tonkabohne, Vanille, Kardamon, Kalaharisalz)
- 1/2Tl. frische fein geriebene Zitronenschale
- 2Tl. Mandelmus
- 2Tl. frisch gepresster Orangensaft
- gefriergetrocknete Heidelbeeren oder andere Beeren

Zubereitung:

Die Datteln mit dem Einweichwasser mixen bis eine Paste entsteht.

Haferflocken und Erdmandelmehl im Mixer oder Küchenmaschine mit S-Messer, fein mixen und mit den restlichen Zutaten, außer den gefriergetrockneten Beeren, mischen. Dabei die Menge der Dattelpaste hinzufügen, wie im Rezept beschrieben. Ist alles durchgeknetet, die gefriergetrockneten Beeren untermischen.

Mit der Hand kugeln formen, in der Größe, so wie du es magst und über Nacht trocknen lassen. So lecker.....

In einem geschlossenem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

3.) "Lebkuchen"-Feigen-Schoko-Energiebällchen

Zutaten:

- 200g gem. Mandeln
- 50g gehackte Haselnüsse
- 90g Feigen
- 2EL Mandelmus
- 2EL Apfeldicksaft oder Honig
- 3TL "Lebkuchen Gewürzmischung"
- (z.B. 10049Bio von Kräuterschulte: Zimt Ceylon, Koriander, Anis, Nelken, Kardamon)
- abgeriebene Schale einer frischen 1/2 Orange
- 100g Zartbitterschokolade 70%

Zubereitung:

Die Feigen klein schneiden und mit den gemahlenden Mandeln in der Küchenmaschine ordentlich vermischen. Nun alle Zutaten, außer der Schokolade in einer Schüssel mischen und durchkneten. Mit der Hand kugeln formen, in der Größe, so wie du es magst oder flache Taler formen. Über Nacht trocknen lassen oder für ca. 2Stunden ins Eisfach stellen. In der Zwischenzeit die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Die Taler mit der Schokolade einpinseln oder die Kugeln in Diese tauchen.

Auf einem Gitter trocknen lassen, bis die Schokolade fest ist.

In einem geschlossenem Glas im Kühlschrank aufbewahren

Soooooo lecker.....

Ich freue mich auf eure Rückmeldungen und eigene Kreationen :)