

Genießen

Rezept von Stefanie Biedermann aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 08.01.2026

Energyballs

Für ca. 20 Stück

Zutaten:

120 g gehackte Mandeln
80 g entsteinte Soft-Datteln
100 g Rosinen
2 EL Back-Kakao
etwas Zimt
etwas Salz

Außerdem:

luftdichtschließende Kunststoff- oder Blechdose

Zubereitung:

1. Die Mandeln, die Datteln, die Rosinen, den Kakao und je eine Prise Zimt und Salz in den Mixbehälter eines Standmixers oder einer Küchenmaschine geben und nicht zu fein zerkleinern.
2. Mit einem Teelöffel etwa 20 Portionen abstechen und mit leicht angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
3. Die Energyballs in eine luftdicht schließende Kunststoff- oder Blechdose verpacken.
4. Die Energiekugeln halten sich, wenn sie nicht vorher vernascht werden, etwa 1 Woche.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/energyballs-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.