

## Genießen

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

### Kokos-Energyballs

Für etwa **20 Stück**

#### Zutaten:

150 g Cashewkerne  
2 Bio-Zitronen  
100 g entsteinte Soft-Datteln  
100 g Kokosraspeln  
1 EL Kokosöl  
1 TL Agavendicksaft  
etwas Salz

#### Außerdem:

luftdicht schließende Kunststoff- oder Blechdose

#### Zubereitung:

1. Die Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. Cashewkerne etwa 10 Minuten einweichen.
2. Inzwischen die Zitronen heiß abbrausen und trocknen. Die Zitronenschale fein abreiben und den Zitronensaft auspressen.
3. Die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
4. Die Cashewkerne, die Datteln, 50 g Kokosraspeln, den Zitronensaft, den Zitronenschale, das Kokosöl, den Agavendicksaft und 1 Prise Salz in den Mixbehälter eines Standmixers oder einer Küchenmaschine geben und nicht zu fein zerkleinern.
5. Restliche Kokosraspeln auf einen tiefen Teller geben.
6. Mit einem Teelöffel etwa 20 Portionen von der Masse abstechen und mit leicht angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
7. Kugeln in den Kokosraspeln wälzen.
8. Die Energiekugeln in eine luftdicht schließende Kunststoff- oder Blechdose verpacken.
9. Die Energiekugeln halten sich, wenn sie nicht vorher vernascht werden, etwa 1 Woche.

**Stefanies Tipp:** Die Energiekugeln halten sich ein paar Tage im Kühlschrank und sind Dein gesunder Energiekick bei Heißhunger!

#### Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/kokos-energyballs-102.html>

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