Ernährung

Rezept von Sabrina Dürr aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 27.07.2026

Zitrone-Kokos-Powerballs **Für ca. 20 Stück**

Zutaten
100 g weiche Datteln (ohne Stein)
50 g Haferflocken
2 EL Mandelmus
2 EL Kokosraspel + 2-3 EL extra zum Wälzen
Abrieb einer Bio-Zitrone

Zubereitung
1. Datteln grob zerkleinern und mit Haferflocken, Mandelmus, 2 EL Kokosraspeln und Zitronenabrieb mixen, bis die Masse leicht klebrig ist.
2. Etwa 20 Kugeln formen und in den zusätzlichen Kokosraspeln wälzen.
3. Luftdicht verpackt (z.B. in Schraubglas) können die Powerballs mindestens 1-2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipp: Sollte Ihr Mixer nicht so leistungsstark sein, zerkleinern Sie die Datteln vorab gut mit einem Küchenmesser und verwenden Sie bereits gemahlene Mandeln.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:
https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/energie-kugeln-guter-snack-fuer-die-radtour-100.html

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