

Schoko-Protein-Balls im Video-Tutorial



Klein, aber oho! Protein Balls sind leckere Energiebomben zum Snacken mit wertvollen Nährstoffen aus Hafer, Datteln, Nüssen & Co.

Für den Hunger zwischendurch oder das Energieloch am Nachmittag sind Protein Balls eine gesündere Alternative zu Keksen oder Milkschokolade. Die Kugeln sind schnell gemacht, denn sie müssen weder gekocht noch gebacken, sondern lediglich gemixt werden. Da die Masse etwas zäh ist, braucht der Mixvorgang ein wenig Geduld. Zwischendurch die Masse von Hand mit einem Löffel umwälzen – bei ausgeschaltetem Mixer natürlich – hilft ebenfalls.

Wer es noch gesünder mag, gibt anstatt Schokolade Kakaopulver bei. Damit die Konsistenz stimmt, muss dafür die Menge der übrigen Zutaten angepasst werden: Ist die Masse zu feucht, mehr trockene Zutaten begeben, ist sie zu trocken, mehr Öl oder Milch beifügen. Zudem können auch die Gewürze dem eigenen Geschmack angepasst, ausgetauscht oder ganz weggelassen werden.

- 50 g Haferflocken
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- Je ¼ TL Kardamom- und Zimtpulver
- 1 Msp. Nelkenpulver oder ½ Nelke
- ¼ TL Salz
- 110 g Medjool Datteln
- 25 g Mandel- oder Cashewmus
- ½ TL Kokosöl
- 1 EL Hafermilch
- 45 g dunkle Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil, klein gehackt
- 50 g Kokosraspeln

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten mixen, sodass sie sandig werden. Die restlichen Zutaten ausser Kokosraspeln und

Schokolade begeben und weitermixen, bis eine klebrige Masse entstanden ist.

2. Klein gehackte Schokolade begeben und nochmals alles gemeinsam mixen.

Vorsicht: Bei eher schwachen Geräten ist es besser, die Schokolade vor dem Mixen im Wasserbad zu schmelzen. In diesem Fall sollte die Masse vor dem Formen jedoch eine Stunde im Kühlschrank heruntergekühlt werden.

3. Masse zu Kugeln à je 40 g formen, diese in den Kokosraspeln wenden, auf einen Teller legen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchkühlen lassen.
4. Im Kühlschrank halten sich die Kugeln bis zu einer Woche.

Zubereitungsdauer: ca. 20 Minuten