

Energy Balls oder gesunde Pralinen

VORBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Bällchen

340 g Mandeln, geröstet
170 g Datteln
120 g Cocktailkirschen
1/8 Teelöffel Meersalz
1 Esslöffel Wasser
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt

Ich kann die Uhr danach stellen. Pünktlich um halb vier überkommt mich das Nachmittagstief - keine Sekunde früher oder später. Der Gang in die Küche - vorprogrammiert. Kleine Nutella-Cheesecakes oder ein Stück Monster Brownie? Egal, Hauptsache Schokolade. Erst eins, dann zwei, dann drei... und das jeden Tag. Ob ich etwa süchtig bin? Schokoladensüchtig?

Es muss doch einen anderen Weg geben, meine Schokolust zu stillen, ohne ständig zu der kakaohaltigen Süßigkeit greifen zu müssen. Wie wäre es mit ... Gummibärchen? Genauso viel Zucker. Und Butterkekse? Ebenfalls. Und gesunden Pralinen? Nun ja, sobald ich das Wort "gesund" im Zusammenhang mit Süßigkeiten höre, bekomme ich Gänsehaut. Kuchen, Kekse und Co. sollen nicht gesund, sondern lecker sein. Punkt.

Warum dann also "gesunde Pralinen"? Naja, schon beim Blick auf die Zutatenliste wird mir schnell klar - ganz so verkehrt können die Energiebälle nicht sein. Mandeln, Datteln und Kirschen: alles Zutaten, die ich einzeln mag - sehr gerne sogar. Also warum nicht auch in Kombination? Sprach's und verschwand.



- 1 -

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer homogenen Masse verrühren.



Energy Balls oder gesunde Pralinen

- 2 -

Mit einem Teelöffel Nocken aus dem Teig stechen und zwischen den Händen zu Kugeln formen.



Ok, ich gebe zu, einen Schönheitspreis gewinnen die kleinen Kugeln vielleicht nicht. Sehen fast ein bisschen aus wie Mett - in Form gebracht - wie Fleischbällchen eben. Ob ich Vegetarierin bin? Zum Glück nicht. Also Augen zu, Mund auf. Und was soll ich sagen? Ich bin begeistert! Die Energy Balls sind so unfassbar gut, dass ich gleich die doppelte Menge zubereitet habe. Und morgen lege ich eine dritte Runde nach. Dieses Mal aber mit getrockneten Feigen und Aprikosen. Und vielleicht auch noch ein paar Schokoladendrops - zumindest in jeder dritten Kugel, vielleicht auch in jeder Zweiten. So ganz ohne Schokolade geht es manchmal ja doch nicht.