REZEPT FÜR KIRSCH-SESAM-ENERGIEBÄLLCHEN | SWEETFAMILY

KIRSCH-SESAM-ENERGIEBÄLLCHEN

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 25 Stück | 25 Min. | + Zeit zum Einweichen

ZUTATEN

100 g	getrocknete Sauerkirschen
25 g	Leinsamen
200 g	gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne)
70 g	Sesam
125 g	SweetFamily Bio-Zucker
30 g	Tahin (Sesampaste)
1 Msp.	gemahlener Ingwer
15 g	Pistazienkerne

ZUBEREITUNG

116 Kcal	2 Gramm	10 Gramm	8 Gramm
pro Stück	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Vorbereitung der Kirschen:

1. Getrocknete Sauerkirschen über Nacht in Wasser einweichen.

Kirschenmasse herstellen:

2. Sauerkirschen auf einem Sieb abgießen und und gut abtropfen lassen. Leinsamen schroten. Mit Nüssen, 50 g Sesam, Sauerkirschen, Zucker und Tahin eventuell portionsweise im Blitzhacker oder Universalzerkleinerer zu einer klebrigen, mittelfein gehackten Masse verarbeiten (bei älteren Geräten zwischendurch mehrmals Pausen einlegen, damit sie nicht überhitzen). Mit Ingwer abschmecken.

Kugeln formen und wälzen:

3. Übrigen Sesam und Pistazien getrennt mahlen. Aus der Kirschmasse ca. 25 kleine Kugeln formen und in Pistazien oder Sesam wälzen. Energiebällchen in einer luftdicht schließenden Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps:

Nach dem gleichen Prinzip lassen sich auch andere Trockenfrüchte und Nüsse zu Energiebällchen verarbeiten. Saftigere Trockenfrüchte wie Feigen, Soft-Aprikosen oder Datteln müssen vorab nicht unbedingt eingeweicht werden und werden so zum Turborezept.

Statt Tahin kannst du auch Erdnussbutter oder selbst gemachte Cashewcreme (unser Rezept dafür findest du hier) zum Binden verwenden.