



LISA-MARIA SCHMIDT
MITARBEITERIN IM
DM-MARKT IN OBERHAUSEN

„Seit ich auf Industriezucker verzichte, habe ich die Dattel als Süßungsmittel für mich entdeckt. Sie passt auch in Kuchen und Joghurt.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren alverde-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezepte-Sammlung unter dm.de/rezepte



Haben Sie das Rezept ausprobiert? Posten Sie das Bild auf Instagram unter dem Hashtag #alverderezept!



PRO PORTION:
377 kJ (90 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.
SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht
REICHT FÜR: ca. 14 Stück

Zutaten

Für die Matcha-Energy-Balls:

- 80 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 75 g dmBio Cashewbruch*
- 130 g dmBio Datteln, entsteint*
- 50 g dmBio Mandeldrink Natur*
- 1 TL dmBio Grüner Tee Matcha, gemahlen*

Für die Karotten-Energy-Balls:

- 2 mittelgroße Karotten
- 140 g dmBio Walnüsse*
- 150 g dmBio Datteln, entsteint*
- 80 g dmBio Kokos, geraspelt*
- 1/8 TL dmBio Ceylon Zimt*
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- 10 g dmBio Flocken, Haferflocken Feinblatt*
- Abrieb und Saft einer halben Bio-Orange

Für die Gojibeeren-Kakao-Energy-Balls:

- 200 g dmBio Datteln, entsteint*
- 60 g dmBio Cashewbruch*
- 60 g dmBio Gojibeeren*
- 1 EL dmBio Kakao, schwach entölt*

Zubereitung

Für die Matcha-Balls beziehungsweise die Gojibeeren-Balls alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer einheitlichen Masse pürieren. Jeweils einen Teelöffel davon zu einer Kugel formen.

Für Karotten-Energy-Balls Karotten grob stückeln und im Mixer fein raspeln. Anschließend Walnüsse, Datteln, 60 Gramm Kokosraspeln, Zimt, Muskatnuss, Haferflocken und Orangenabrieb sowie Saft dazu geben. Mit der Pulse-Funktion des Mixers zu einer einheitlichen Masse mixen. Jeweils ein Teelöffel der Masse zu Kugeln formen und in den restlichen Kokosflocken wälzen.

FÜR DIE KAROTTEN-BALLS:

VOM dm-MARKT:

- dmBio Walnüsse*
- dmBio Datteln, entsteint*
- dmBio Kokos, geraspelt*
- dmBio Ceylon Zimt*
- dmBio Haferflocken Feinblatt*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 2 mittelgroße Karotten

AUS DEM OBSTKORB:

- 1 Bio-Orange

SONSTIGES:

- Muskatnuss (Pulver)

Einkaufsliste

FÜR DIE MATCHA-ENERGY-BALLS:

VOM dm-MARKT:

- dmBio Haferflocken Feinblatt*
- dmBio Cashewbruch*
- dmBio Datteln, entsteint*
- dmBio Mandeldrink Natur*
- dmBio Grüner Tee Matcha, gemahlen*

FÜR DIE GOJIBERREN-KAKAO-ENERGY-BALLS:

VOM dm-MARKT:

- dmBio Datteln, entsteint*
- dmBio Cashewbruch*
- dmBio Gojibeeren*
- dmBio Kakao, schwach entölt*