

Schoko-Erdnuss-Energiekugeln

Die Kombination von Schokolade, Karamell und Erdnüssen fand ich ja schon immer unwiderstehlich: aber daß sie auch in gesund funktioniert, hätte ich nie gedacht! Bis mir mein Samstagkind vor ein paar

Jahren ihre Schoko-Erdnuss-Kugeln serviert hat: was für eine Offenbarung! Und so schnell gemacht!



Da das Osterfest vor der Türe steht, habe ich die Dattelmasse in Ostereierformen aus Silikon gepresst: aber Ihr könnt natürlich auch einfach ganz normale Energiekugeln daraus formen.

Zutaten

- 150g gemahlene Mandeln
- 300g Datteln (am besten Softdatteln!)
- 3 EL Kakaopulver
- 1 1/2 EL Kokosöl
- 3 EL Erdnußbutter, crunchy

Zubereitung

Alle Zutaten kommen in den Hochleistungsmixer oder den Häckselaufsatz Eurer Küchenmaschine.

Alles so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist: gegebenenfalls zwischendurch kurz abstellen und die Zutaten von den Wänden mit einem Spatel in die Masse streichen.

Die Masse auf eine saubere Arbeitsfläche geben und entweder in Silikonförmchen streichen oder daraus kleine Kugeln formen.

Bei meinen Silikon-Ostereierformen ließen sich die Eier sehr gut herauslösen: wenn Eure Formen Probleme machen, einfach die komplette Form 5 Minuten in das Tiefkühlfach geben: dann löst sich alles problemlos.

So schnell sind Eure gesunden und industriezuckerfreien Schoko-Erdnuss-Energiekugeln gemacht!

Aufbewahrt werden sie am besten im Kühlschrank!