

Zitronen-Kokos-Energiekugeln

Ich habe diese phantastisch zitronige Süßigkeit vor einigen Jahren durch mein Samstagskind kennen und lieben gelernt: als Zitronen-Kokos-Energiekugeln, zu kleinen Bällchen gerollt und in Kokosraspel gewälzt. Da ich bis dato nur Energiekugeln auf Dattelbasis gemacht hatte, war ich völlig begeistert: denn diese sind mir oft zu süß! Und die Kombination aus Kokos und Zitrone finde ich einfach himmlisch! Aber probiert selbst: egal, ob Ihr die Kokosmasse zu Bällchen rollt oder in Silikonformen presst, diese gesunde Süßigkeit ist ganz schnell gemacht!



Zutaten

- 160g Kokosraspel
- 70g Kokosöl
- 70g blanchierte und geriebene Mandeln
- 60g Reis- oder Agavensirup
- die abgeriebene Schale einer Zitrone
- 50g Zitronensaft
- evtl. Kokosraspel zum Wälzen

Zubereitung

Ihr gebt alle Zutaten in Euren Hochleistungsmixer beziehungsweise (in meinem Fall) in den Häckselaufsatz Eurer Küchenmaschine.

Dann laßt Ihr Euren Mixer alle Zutaten zu einer homogenen Masse verarbeiten, eventuell zwischendurch ausschalten und die an den Wänden klebenden Zutaten mit einarbeiten.

Ist die Masse fein püriert, schabt Ihr sie mit einem Spatel auf Eure saubere Arbeitsfläche und formt sie entweder zu Kugeln, die anschließend in Kokosraspel gerollt werden, oder Ihr drückt sie feste in Silikonformen Eurer Wahl.

Meine Ostereier-Silikonformen waren leider etwas starr und so mußte ich, um schön geformte Ostereier zu erhalten, die Form nach dem Befüllen etwa 5 Minuten in das Gefrierfach legen: die Masse wurde dank des Kokosfetts schnell hart und ich konnte sie ganz einfach aus den Formen lösen.

Das war's auch schon! So einfach und schnell sind diese Zitronen-Kokos-Energiekugeln aka Zitronen-Kokos-Ostereier gemacht!

Aufbewahrt werden sie bis zum Verzehr am besten im Kühlschrank!