

# Dattelkonfekt (Energiekugeln)

Schwierigkeit:

Leicht

Menge:

ca. 20 Stück

Dauer:

30 Minuten

Garzeit:

keine

Kategorie:

Pralinen

Herkunft:

Sonstige

## Zutaten

125 g Cashewkerne

125 g Mandeln

125 g Medjool-Datteln

2 EL Aprikosenmarmelade

½ TL Zimt

1 TL Kardamom

2 EL Sesamsamen

50 g Mandelblättchen

## Anleitung

Cashewkerne und Mandeln nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, abkühlen lassen. Währenddessen die entkernten Datteln in feine Würfel schneiden. Cashews und Mandeln recht fein hacken (oder in einen Blitzhacker geben - aber nicht zu Mus werden lassen). Alle Zutaten bis auf die Mandelblättchen in einer Küchenmaschine oder mit einem Handrührer gut miteinander vermengen. Die Mandelblättchen in einen tiefen Teller schütten und eine Schüssel Wasser bereitstellen. Mit einem Teelöffel kleine Teigmengen von der Dattel-Nuss-Mischung abstechen, die Hände anfeuchten und daraus Bällchen formen. In den Mandelblättchen wälzen.

## Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

## Kommentare

Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)

Nährwerte (pro Stück): 114 kcal,

4 g Eiweiß, 8 g Fett,

7 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

## Quelle

Die Ernährungs-Docs

From:

<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**



Permanent link:

[https://rezepte.basti.rocks/rezepte/dattelkonfekt\\_energiekugeln/index](https://rezepte.basti.rocks/rezepte/dattelkonfekt_energiekugeln/index)

Last update: **2021/04/09 20:14**