

Mango-Kokos-Energiebällchen

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten Menge: 14 Bällchen

Zutaten

150 g getrocknete Mango
 200 g Mandeln, ungesalzen (geröstet und ohne Schale)
 + 14 einzelne Mandeln
 Etwas Orangenabrieb
 3 Medjool-Datteln
 1 Prise Salz
 1 TL geschmolzenes Kokosöl
 1 Handvoll Kokosraspel
 Ggf. ¼ TL Kurkumapulver zum Färben der Kokosraspel

Zubereitung

Getrocknete Mangostreifen mit lauwarmem Wasser übergießen und für einige Minuten beiseitestellen. Eingeweichte Mango abgießen und sehr gut ausdrücken. In einer Küchenmaschine Mangostreifen, geröstete Mandeln, Datteln, etwas Orangenschale, Kokosöl und Salz für wenige Minuten (je nach Leistungsstärke der Küchenmaschine) so lange zerkleinern, bis die Masse zusammenhält.

Aus der Masse kleine Bällchen formen. In der Mitte eines jeden Energiebällchens eine Mandel verstecken. Gut umschließen, in einem Schälchen mit Kokosraspeln wälzen und die Bällchen komplett damit bedecken.

Die Mango-Kokos-Bällchen am besten kühl und luftdicht lagern.

Abwandlungen

Sowohl die getrocknete Mango als auch die Mandeln können beliebig ausgetauscht werden. Probiere doch mal Aprikose anstatt Mango oder Cashewkerne anstelle von Mandeln.

Da die getrockneten Mangostreifen schon süß sind, können die Datteln auch weggelassen werden.

Wer mag, kann unter die Kokosraspel etwas Kurkumapulver rühren, um diese gold-gelb zu färben.

Tipps

Die Konsistenz von getrockneter Mango kann sehr unterschiedlich sein. Sollten sich die Mangostreifen bereits weich anfühlen, müssen sie zuvor nicht in Wasser eingeweicht werden.

Gekühlt halten sich die Bällchen über mehrere Wochen.

Die Energiebällchen lassen sich auch prima unterwegs vernaschen und machen überraschend lange satt.