

BRATAPFEL- BÄLLCHEN



Bratapfel-Energyballs

Zutaten:

100 g Datteln
50 g gedörrte Apfelringe
50 g Haferflocken oder
Hafermehl
50 g gemahlene Mandeln
etwas Zimt

Zubereitung:

Datteln zusammen mit den getrockneten Apfelringen in einem Multizerkleinerer mit einem kleinen Schuss Wasser zu Mus pürieren. (oder fertige Dattelpaste zB von dm verwenden)
Alle trockenen Zutaten zum Mus hinzufügen und miteinander zerkneten.
Die Masse sollte formbar sein, nicht zu klebrig und nicht zu trocken.
Aus der Dattelmasse Bällchen in gewünschter Größe formen und die Bällchen in etwas gemahlene Nüssen wälzen.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten hast du bei Energyballs Datteln oder andere Trockenfrüchte wie Pflaumen oder Aprikosen als "Klebstoff" und zum Süßen. Diese Basis wird mit einer oder mehreren trockenen Zutaten gebunden, meistens Haferflocken, Hafermehl oder gemahlene Nüssen. Ob du hier eine oder mehrere Zutaten verwendest ist nicht so wichtig, denn fürs Gelingen des Rezeptes ist nur die Konsistenz wichtig. Wenn du zu viele trockene Zutaten rein tust und die Bällchen zu bröselig sind, dann kannst du mit etwas Pflanzenmilch oder Wasser gegensteuern. Wenn sie zu weich und klebrig sind, dann gibst du noch mehr trockene Zutaten hinzu. Ganz einfach.

Vielfalt bringst du mit unterschiedlichen Nüssen und Kernen rein, aber auch zB mit Backkakao, Schokostücken oder Gewürzen wie Vanille und Zimt oder in der Weihnachtszeit mit Lebkuchengewürz.

Auch Gemüse kannst du hier rein mischen. Geraspelte Karotte zum Beispiel.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Datteln	→	Getrocknete Pflaumen, getrocknete Feigen
statt Hafermehl	→	Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
statt Mandeln	→	Haselnüsse, Walnüsse, Kokosflocken
statt Zimt	→	Vanilleschote, Zitronenschale, Limettenschale