

Gesunde Schoko Energie Kugeln

by admin - Samstag, Juni 25, 2016

<http://thelifefoodcoach.com/gesunde-schoko-energie-kugeln/>

Gesunde Schoko Energie Kugeln für Kinder :)

Sie werden es lieben und gesund ist es auch noch!

Rohe Schoko Energie Bällchen

Zutaten:

- 200g Mandeln
- 150g Datteln (diese Datteln verwenden wir)
- 2 EL Kakao
- 3 EL Carob
- 1/2 TL Vanille
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Kakaonibs
- 1 EL gekeimten und getrockneten Buchweizen (optional)
- 1 EL gekeimte und getrocknete Braunhirse (optional)

Zubereitung:

Das Kokosöl in einem warmen Wasserbad verflüssigen.

Die Mandeln mahlen und mit dem Kakao, dem Carob und der Vanille mischen.

Die Datteln klein schneiden und in einem Blender (diesen Blender verwenden wir) pürieren.

Alles Zutaten mit den Händen oder per Küchenmaschine/ Mixer gut verkneten/ mischen.

Die Kakaonibs und die Buchweizensprossen bzw. Braunhirsesprossen unterkneten.

Aus dem Schokoteig Bällchen formen. Fertig!

Am Besten nimmst du für diese Energiebällchen nur noch eingeweichte und wieder getrocknete Mandeln oder Nüsse.

Warum?

Mandeln, Nüsse, Saaten und Körner enthalten Phytinsäure, welche nur durch Einweichen neutralisiert werden kann. Phytinsäure hat die Eigenschaft verschiedene Mineralien an sich zu binden, so dass sie für unseren Körper nicht mehr zur Verfügung stehen. Außerdem enthalten diese Lebensmittel Enzyminhibitoren, welche dafür verantwortlich sind, dass uns Nüsse & Co. manchmal schwer im Magen liegen.

Lösung: Ich weiche oft größere Portionen Nüsse oder Saaten 12 bis 24 Stunden ein und dörre sie anschließend in meinem Dörrgerät wieder trocken. Sind die Nüsse und Kerne gut durchgetrocknet, lagere ich sie in Gläser und habe somit immer aktivierte Nüsse als Vorrat zu Hause.

Noch zwei weitere Varianten der Schoko Energie Kugeln

Kakao- Haselnuss Kugeln

200g Haselnüsse, 160g Datteln, 4 – 6 EL Kakaopulver, 1 bis 3 EL Kakaostücke, 3 EL gemahlene Erdmandeln, 1/2 TL Zimt, 3 bis 4 EL Kokosöl

Carob- Mandel Kugeln

200g Mandeln, 160g Datteln, 6 EL Carob, 2 EL getrocknete Buchweizensprossen, 3 EL gemahlene Erdmandel, 1/2 TL Vanille, 3 bis 4 EL Kokosöl

Beide Varianten könnt ihr wie oben beschrieben zubereiten.