

## REZEPT FÜR KIRSCH-SESAM-ENERGIEBÄLLCHEN



### KIRSCH-SESAM-ENERGIEBÄLLCHEN

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 25 Stück | 25 Min. | plus Zeit zum Einweichen

#### Zutaten

- 100 g getrocknete Sauerkirschen
- 25 g Leinsamen
- 200 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne)
- 70 g Sesam
- 125 g SweetFamily Bio-Zucker
- 30 g Tahin (Sesampaste)
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- 15 g Pistazienkerne



4371

#### ZUBEREITUNG

**116**

Kcal

pro Stück

**2**

Gramm

Eiweiß

**10**

Gramm

Kohlenhydrate

**8**

Gramm

Fett

1. Sauerkirschen über Nacht in Wasser einweichen.

2. Sauerkirschen auf einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Leinsamen schroten. Mit Nüssen, 50 g Sesam, Sauerkirschen, Zucker und Tahin eventuell portionsweise im Blitzhacker oder Universalzerkleinerer zu einer klebrigen, mittelfein gehackten Masse verarbeiten (bei älteren Geräten zwischendurch mehrmals Pausen einlegen, damit sie nicht überhitzen). Nach Belieben mit Ingwer abschmecken.

3. Übrigen Sesam und Pistazien getrennt mahlen. Aus der Kirschmasse ca. 25 kleine Kugeln formen und in Pistazien oder Sesam wälzen. In einer luftdicht schließenden Dose im Kühlschrank aufbewahren.

#### Tipps:

Nach dem gleichen Prinzip lassen sich auch andere Trockenfrüchte und Nüsse zu Energiebällchen verarbeiten. Saftigere Trockenfrüchte wie Feigen, Soft-Aprikosen oder Datteln müssen vorab nicht unbedingt eingeweicht werden. Statt Tahin kann man auch Erdnussbutter oder selbst gemachte Cashewcreme (Rezept siehe [hier](#)) zum Binden verwenden.