



# Walnuss-Dattel Energiebällchen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 42 kcal  
Eiweiß: 0,7 g Fett: 2,5 g  
Kohlenhydrate: 4,2 g

**Zubereitungszeit:**  
15 Minuten

## Zubereitung:

1. Die Walnüsse in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Hafermehl, Kakaopulver, Mandelbutter, Datteln und Salz hinzugeben.
3. Die Mischung zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Wenn die Mischung zu trocken sein sollte, zwei bis drei Esslöffel Wasser hinzufügen und so lange verrühren, bis sich ein glatter Teig bildet.
5. Die Schokoladenstückchen hinzufügen und mit einem Löffel vermengen.
6. Aus der Masse Bällchen formen.
7. Die Energiebällchen können sofort serviert, gekühlt oder eingefroren werden.

## Zutaten für 1 Portionen :

195 g Hafermehl  
135 g leicht geröstete Kalifornische Walnüsse  
75 g Mandel- oder Erdnussbutter  
12 Medjool Datteln  
1 Prise Salz  
1 EL Kakaopulver (optional)  
3 EL Schokoladensplitter  
Etwas Wasser, falls die Mischung zu trocken ist