



## Energie-Kugeln

Klein, aber oho! Diese süssen Kugeln sind nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern überzeugen auch inhaltlich. Die überlebenswichtigen entzündungshemmenden Fettsäuren aus Walnüssen sowie die wertvollen Mineralien aus Mandeln (Eisen, Kalzium) und Kakao (Kalium, Magnesium, Eisen, Zink) machen die Sache rund.

Die kleinen Glückskugeln werden in Sesam gewendet. Das rundet sie nicht nur optisch ab, sondern beeinflusst durch den zusätzlichen Gehalt an Zink auch die psychische Verfassung positiv. (Zinkmangel kann sich durch weisse Flecken auf den Nägeln und schlecht heilende Wunden bemerkbar machen.)

### Zutaten

- 100 g Walnüsse
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g Datteln, entsteint
- ca. 4 EL Wasser
- 100 g ungesüsstes Kakaopulver
- 2 EL Ghee (geklärte Butter)
- 1 TL Zimtpulver
- 1/4 TL Kardamompulver
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1 EL Birkenzucker
- 3 EL Sesam zum Wenden

### Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf den Sesam in einem leistungsstarken Mixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben, bei Bedarf noch 1 Esslöffel Wasser dazugeben und mit den Händen verkneten.
2. Aus der Masse Kugeln formen. Die Kugeln im Sesam wenden – fertig!

«Essen, geniessen, gesund bleiben», AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>