

Energiekugeln

selber machen statt kaufen

Material

Hochleistungsmixer
Schneidebrett
Messer
Schüssel
Küchenwaage
Vorratsglas



Grundrezept

Das Rezept ergibt ca. 24 Rohkost-Kugeln.

Zutaten

100g Nüsse deiner Wahl
200g Trockenfrüchte deiner Wahl
evtl. Gewürze oder Kerne deiner Wahl

Es gibt Trockenfrüchte, mit mehr oder weniger klebriger Eigenschaft. Achte darauf, dass eine klebrig-feuchte Komponente dabei ist.

Zubereitung

Gib die Nüsse zusammen mit den Trockenfrüchten in eine Schüssel. Entsteine die Datteln und zerklainere grössere Trockenfrüchte wie Aprikosen, Datteln, Feigen, etc. mit einem Messer. Gib die Mischung in einen leistungsstarken Mixer oder Cutter und beginne sie auf kleinster Stufe zu mixen. Erhöhe die Stufe nur langsam. Achte darauf, dass sich die Masse im Mixbehälter ständig bewegt. Sobald sie stockt, unterbrich den Mixvorgang und lockere die Mischung mit dem Stössel. Mixe solange, bis eine krümelige Masse entsteht, die klebrig und gut formbar ist, wenn du sie zusammendrückst. Gib jetzt optional Gewürze und/oder Kakao dazu und mixe alles nochmals gut durch. Gib die Masse zurück in deine Schüssel und füge sie zu einer Teigkugel zusammen. Entnehme davon Portionen von ca. 12g und knete und rolle diese in deinen Händen zu glatten Kugeln. Wälze zum Schluss jede Kugel in Kokosraspeln oder gemahlenden Nüssen deiner Wahl. Fülle die fertigen Kugeln in ein luftdicht verschliessbares Vorratsglas und beschrifte dieses mit den Zutaten und dem Herstellungsdatum deiner Energiekugeln.

Beispiel-Rezepte

100g Mandeln
100g Aprikosen
100g Datteln (ein paar Gramm mehr wegen den Steinen)
optional 2EL Kakaopulver

100g Cashewkerne
200g Datteln (ein paar Gramm mehr wegen den Steinen)
optional 2EL Kakaopulver
optional 1EL Zimt

Rohkost-Energiekugeln

Ein gesunder Snack, der immer aus einer Kombination von Nuss und Frucht besteht und nach Lust und Laune mit Gewürzen und Kernen abgerundet werden kann.

Vorteile von selbstgemachten Snacks wie Energiekugeln

- Du kannst sie in wiederverwendbaren Behältern aufbewahren und sparst somit Einwegverpackung.
- Du weisst was drin ist und bestimmst die Zutaten und Inhaltsstoffe selbst.
- Kein künstlicher Zucker. Nur natürlicher Zucker aus den Trockenfrüchten.
- Keine Feuchthaltemittel, minderwertige Fette, künstliche Aromen, Farbstoffe, Süssungsmittel, Säuerungsmittel, Emulgatoren, Gelatine und andere Zusatzstoffe und Hilfsmittel.
- Rohköstlich
- Glutenfrei
- Vegan

Varianten

- In der Wahl der Nüsse und Trockenfrüchte bist du völlig frei. Suche dir deine persönliche Kombination.
- Wichtig ist, das Mengenverhältnis von Nuss und Frucht beizubehalten. Darüber hinaus gibt es Trockenfrüchte, mit mehr oder weniger klebriger Eigenschaft. Achte darauf, dass eine klebrig-feuchte Komponente dabei ist.
- Dem Rezept kann nach Belieben 1-2 EL eines Gewürzes zugegeben werden.
- Dem Rezept können nach Belieben 2 EL Kerne (Rapskerne, Hanfnüsse, Leinsamen, Sesam, Mohn, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc.) beigefügt werden.
- Die Kugeln können am Schluss in Kakao, Kokosraspeln oder gemahlene Nüssen gedreht werden.

Haltbarkeit

Die Energiekugeln sollten ungekühlt, trocken, luftdicht und lichtgeschützt aufbewahrt werden. So sind sie mehrere Monate haltbar.

Zutaten, Inhaltsstoffe und ihre gesundheitlichen Aspekte

Nüsse, Kerne und Saaten ...

... enthalten ungesättigte Fettsäuren, hochwertige pflanzliche Eiweisse, «gute» Kohlenhydrate und Ballaststoffe, Mineralstoffe (Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Niacin, Fluor, Eisen, Kupfer, Magnesium), diverse Vitamine (A, B, C, D und E).

- stellen dir über längere Zeit Kopf-Energie zur Verfügung
- halten lange satt
- unterstützen die Produktion von Botenstoffen wie Dopamin
- senken den Cholesterinspiegel
- stabilisieren den Blutzucker
- schützen unser Herz und bewahren vor Schlaganfall
- unterstützen die Zellerneuerung
- sind dank ihrem hohen Fettgehalt wahre Kraftpakete und sollten mit Mass genossen werden (1 Handvoll pro Tag)

LäbesMittelpunkt

~ NATÜRLICH UNVERPACKT ~

Trockenfrüchte ...

... enthalten Vitamine, Mineralstoffe (Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium, Kupfer und Mangan), sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe sowie Kohlenhydrate in Form von Trauben- und Fruchtzucker.

... sind in unterschiedlicher Qualität erhältlich. Herkömmliche, industriell verarbeitete Produkte enthalten meist chemische Konservierungsmittel und Schwefeldioxid. Zudem wird oft bei zu hohen Temperaturen gedörrt. Dies beeinflusst den Vitamin- und Nährstoffgehalt der Früchte negativ. Auch können die zugesetzten Stoffe Unverträglichkeiten und Allergien auslösen. Es empfiehlt sich daher auf möglichst schonend verarbeitete und naturbelassene Trockenfrüchte zu achten. Bei Bio-Produkten ist das Schwefeln, sowie der Einsatz gewisser Konservierungsmittel nicht erlaubt.

- entfalten ihren nahrhaften, natürlichen Fruchtzucker im Blut langsamer als Haushaltszucker
- belasten den Stoffwechsel weniger und sorgen für eine längere Sättigung als andere Süssigkeiten
- haben Wasser und somit an Volumen verloren und tragen ihre Inhaltsstoffe in konzentrierter Form in sich - sowohl Nährstoffe als auch Kalorien.
- unterstützen den Darm mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen
- sind dank ihrem hohen Zuckergehalt wahre Energiebomben und sollten mit Mass genossen werden (1 Handvoll pro Tag)

