

## ENERGY BALLS

ca 12 Stück

<p><b>Zutaten</b>  15 Datteln  warmes Wasser  40g Backkakao  2 TL Vanilleextrakt  60 gesalzene Erdnüsse  70g Sonnenblumenkerne  + gemahlene Mandeln / Backkakao /  Kokosflocken usw. zum Wälzen</p>	<p><b>Ingredients</b>  <b>15 dates</b>  <b>warm water</b>  <b>1/4 cup cocoa powder</b>  <b>2 tsp vanilla extract</b>  <b>1/2 cup salted peanuts</b>  <b>1/2 cup sunflower seeds</b>  <b>+ ground almonds / cocoa</b>  <b>powder / shredded coconut etc</b>  <b>for rolling</b></p>
---	--

### Zubereitung

1. die Datteln für 15 min in warmen Wasser einweichen
2. die restlichen Zutaten in einen Mixer geben (wenn du einen Standmixer benutzt, solltest du die trockenen Zutaten zuerst hineingeben und die Datteln mit 2 EL Einweich-Wasser darauf geben, die es eine Weile dauert, bis sich die Masse verbindet und cremig wird. Alternativ ist ein Stabmixer zu empfehlen) und sobald die Datteln fertig eingeweicht sind ebenfalls in den Mixer geben mit 2 EL des Wassers in welchem die Datteln eingeweicht wurden
3. 4-5 min mixen, bis sich eine cremige Masse gebildet hat
4. mit einem kleinen Eisportionierer (4cm) und (am besten) Handschuhen die Kugeln rollen, auf ein Backblech geben auf welchem sich die Zutat befindet, in der ihr die Kugeln wälzen möchtet

## **Instructions**

- 1. soak dates in warm water for 15 min**
- 2. place remaining ingredients in a mixer (in case you use a food processor, but dry ingredients in first and then on top go the dates with 2 tbsp of soaking water. It will take the processor a while until it has a creamy texture. An alternative would be to use a hand blender) and then add dates with 2 tbsp of soaking water**
- 3. mix for 4-5 minutes until it all combines and becomes creamy**
- 4. using a small ice cream scoop (and ideally gloves), roll the balls and place them on a baking sheet which is covered with the ingredients you want to roll the engery balls in**

Schaut euch auch meine Youtube Videos an.

Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien:  
markiere [@lillys\\_cupcakery](#) und nutze das [#lillyscupcakery](#)

**Also watch my Youtube Videos.**

**Show me your result on social media:  
tag [@lillysgermanbakery](#) and use [#lillysgermanbakery](#)**

