

Feine Kugeln für die Adventszeit

Rezepte für weihnachtliche Süssigkeiten aus Nüssen und getrockneten Früchten

Energiebällchen aus Nüssen und Trockenobst sind schnell gemacht und enthalten wertvolle Nährstoffe – eine leichte Alternative zu Schoggi Gebäck.

Die kleinen, süssen Bällchen duften nach Weihnachten: Aline Cueni hat dafür Datteln und Mandeln klein gehackt. Beides vermischt sie mit Gewürzen wie Zimt, Muskat, Nelken und Ingwer. «Das schmeckt wunderbar nach Lebkuchen», sagt die 32-jährige Foodbloggerin aus Basel. Sie hat für den Gesundheitstipp ein Rezept für weihnachtliche Energiebällchen kreiert (siehe Kasten).

Energiebällchen sind eine gesunde Süssigkeit. Denn sie bestehen vorwiegend aus Trockenfrüchten und Nüssen. Diese liefern wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und gesunde Fette. Aline Cueni verwendet grosse, weiche Medjool-Datteln: «Sie lassen sich leicht mit einem Messer zerkleinern.» Auch getrocknete Aprikosen, Cranberrys, Feigen, Pflaumen oder Rosinen eignen sich.

Ein Labortest des Gesundheitstipp zeigte, dass man bei Aprikosen, Apfelringen und Mangoschnitzen



Aline Cueni: «Die Kugeln schmecken wunderbar nach Lebkuchen»

am besten Bio-Produkte verwendet. Grund: Diese enthalten weniger Schwefel und Pestizide als konventionelle Produkte (Gesundheitstipp 4/2020). Aline Cueni fügt ihren Kugeln auch ein wenig Cashewmus bei: «So entsteht eine geschmeidige Masse, die sich gut formen lässt.»

Nüsse einige Stunden einweichen

Auch die Ernährungsberaterin Béatrice Chiari aus Zürich schätzt die Energiebällchen: «Sie sind nicht nur ein Dessert, sondern auch ein gesunder Snack fürs Znüni.» In der Regel enthalten die Rezepte etwa die doppelte Gewichtsmenge an Trockenfrüchten wie an Nüssen. Wer die Bällchen weniger süss mag, erhöht den Anteil der Nüsse, Kerne und Samen oder fügt feine Haferflocken bei. Chiari weicht die Nüsse mindestens sechs Stunden lang ein: «So lassen sie sich leichter zu einer kompakten Masse verarbeiten.»

Gewürze, Vanille oder auch die abgeriebene Schale von Bio-Zitrusfrüchten verfeinern die Bällchen. Man kann sie nach Belieben mit Kokosraspeln oder gemahlene Nüssen umhüllen. Vor dem Essen sollte man die Kugeln eine Stunde kühlstellen. Sie lassen sich im Kühlschrank bis zu einer Woche lang aufbewahren. *Sonja Marti*

Energiebällchen von Aline Cueni

ca. 15 Stück

- ▶ 200 g Medjool-Datteln mit Steinen
- ▶ 80 g Mandeln
- ▶ 2 EL Cashewmus
- ▶ ½ TL Zimt, gemahlen
- ▶ ¼ TL Ingwer, gemahlen

- ▶ 1 Prise Muskatnuss, gemahlen
- ▶ 1 Prise Nelkenpulver
- ▶ evtl. 1 Prise Salz

Datteln entsteinen und sehr fein hacken. Mandeln ebenfalls sehr fein hacken. Mit den rest-

lichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel kurz vermischen. Dann von Hand gut zu einer Masse verkneten. Mit den Handballen kleine Bällchen formen. Vor dem Servieren 1 Stunde kühlstellen.

Weitere Rezepte im Merkblatt «Energiebällchen»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Energiebällchen», Postfach, 8024 Zürich