

Hanf - Powerkugeln

Hanf - Powerkugeln

Ein gesundes Ruck-zuck-Rezept von [Michaela Döllner-Maresch](#)

Zutaten:

- 200 g Datteln
- 30 g Kokosraspeln
- 20 g geschälte Hanfsamen
- 30 g Proteinpulver
- 50 g gemahlener Leinsamen
- 60 g Tahini (Sesammus)
- 1 gehäckselte Karotte

So geht's

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und so lange rühren, bis eine homogene Masse entsteht, die sich gut formen lässt. Dann aus der Masse kleine Kugeln formen und zum Abschluss in geschälten Hanfsamen wälzen.

Tipp: Wer keinen leistungsstarken Mixer hat, weicht die Datteln vorher in heißem Wasser ein, damit sie weich werden. Die Powerkugeln danach unbedingt im Kühlschrank lagern, damit sie nicht gären!

Danke für das tolle Rezept!