

## Genießen

Christina Speißer-Eberhardinger

Donnerstag, den 05.10.2023

## Exotische Energiebällchen

Für ca. 15 Stück

### Zutaten:

50 g Cranberrys  
60 g getrocknete Mango  
60 g Macadamianüsse  
20 g Kokosraspel  
20 g Bananenchips  
20 g reduziertes Einweichwasser

### Außerdem:

Backblech  
Backpapier für das Blech  
Kokosraspel zum Wälzen

### Zubereitung:

1. Cranberrys und Mango in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt mindestens eine Stunde einweichen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
3. Einweichwasser in einen kleinen Topf gießen und bei starker Hitze einkochen lassen.
4. Währenddessen Macadamianüsse, Kokosraspeln und Bananen im Blitzhacker zerkleinern.
5. Cranberrys, Mangos und reduziertes Einweichwasser zugeben, weitermixen bis eine schöne Masse entsteht.
6. Kokosraspel in einen tiefen Teller geben. Aus der Fruchtmasse ca. 15 Macadamianuss- oder Walnussgroße Bällchen formen, in den Kokosraspeln wälzen und auf das Blech setzen.  
**Unser Tipp:** Zum Portionieren kann man einen Teelöffel verwenden.
7. Im heißen Ofen auf dem Blech in der Ofenmitte 10-15 Minuten backen. Bällchen auf dem Blech auf einem Gitter abkühlen lassen.
8. Die Bällchen halten sich gekühlt 1 bis 2 Wochen in einer luftdichten Dose.