



ENERGY BALLS SELBER MACHEN

● ● ●
**DER KOMPLETTE GUIDE
MIT ÜBER 50 REZEPTEN**



TILL STEINBRENNER

Inhaltsverzeichnis

1 Warum Energy Balls? Oder was können die kleinen Kugeln für uns tun?

2 Unsere Zutaten

- 2.1 Getreide
- 2.2 Süßungsmittel: Obst & mehr
- 2.3 Nüsse
- 2.4 Saaten und Kerne
- 2.5 Schokolade und Kakao
- 2.6 Mehle
- 2.7 Sonstiges

3 Unser Zubehör

- 3.1 Mixer oder Pürierstab
- 3.2 Weiteres Küchenequipment

4 Unverträglichkeiten und besondere Ernährungsbedürfnisse

5 Unsere Praxistipps für den Start

- 5.1 Dattelpaste herstellen
- 5.2 Vanilleextrakt selbst herstellen
- 5.3 Haferflocken rösten
- 5.4 Energy Balls mit Schokolade überziehen
- 5.5 Die richtige Lagerung

6 Klassische Energy Balls

Schoko-Bananen-Bällchen
Cashewbomben
Walnussbällchen
Cookie-Dough-Bites
Studentenbällchen
Mandel-Rosinen-Kugeln
Haselnuss-Leinsamen-Bälle
Erdnuss-Schoko-Bällchen

7 Obst Energy Balls

Mandel-Pflaumen-Bites
Kirsch-Cashew-Kugeln
Orange-Cranberry-Bällchen
Pfirsich-Kugeln
Zitronen-Kokos-Bites
Birnen-Ingwer-Kugeln
Schoko-Pflaumen-Kugeln
Apfel-Zimt-Bälle
Mango Bites
Erdbeer-Kokos-Kugeln
Brombeer-Schoko-Bälle
Aprikosen-Kugeln
Kirsch-Pistazien-Bälle
Ananas-Kugeln
Feigen-Happen
Granatapfel-Schokokugeln
Schoko-Orangen-Bälle
Beeren-Happen

8 Gemüse Energy Balls

Einfache Tomaten-Happen

Curry-Bohnen-Kugeln
Kichererbsen-Bälle
Kartoffel-Energiekugeln
Karottenkuchen-Kugeln
Rote-Beete-Bälle
Süßkartoffel-Happen
Energy Gemüsebällchen
Brokkoli-Bällchen
Pizza-Kugeln

9 Protein Energy Balls

Schnelle Erdnussbällchen
Schoko-Kirchererbsen-Bälle
Tropical-Proteinkugeln
Schoko-Proteinbällchen
Dattel-Mandel-Kugeln
Bananen-Proteinbälle
Erdnuss-Kirsch-Proteinbälle
Schwarze-Bohnen-Kugeln

10 Süße Energy Balls

Espresso-Schoko-Kugeln
Smartie-Kugeln
Crunchy-Schokoballs
Trockenfrüchte-Shot
Keksteig-Schokochips-Bälle
Himbeerkugeln mit Kokos
Minz-Bälle
Kirsch-Kugeln mit Schuss

11 Index

1 Warum Energy Balls? Oder was können die kleinen Kugeln für uns tun?

Energy Balls - man erkennt es bereits am Namen - sind keine deutsche Erfindung. Der Name und das Produkt kommen aus den USA, wo der Snack Anfang dieses Jahrtausends einen kleinen Hype auslöste.

Warum? Nun, zunächst sind sie schnell und einfach zu machen. Sie werden nicht gebacken, die erforderlichen Küchenutensilien sind minimal.

Der Transport und Verzehr gestaltet sich ebenfalls denkbar einfach und unkompliziert.

Dann liefern sie in der Regel tatsächlich jede Menge Energie. Und damit sind nicht nur, aber auch die enthaltenen Kohlenhydrate gemeint. Das bringt uns zu einer entscheidenden Frage:

Sind Energy Balls gesund?

Die Antwort auf diese Frage ist ein klassisches „Ja, aber...“. Aber der Reihe nach. Energy Balls enthalten meistens eine sehr gute Kombination aus Proteinen, guten Kohlenhydraten, gesunde (ungesättigte) Fettsäuren und Ballaststoffe. Dazu kommen noch oftmals viele Mineralstoffe wie Magnesium oder Zink sowie diverse Vitamine.

Darüber hinaus sind sie durch das fehlende Backen ganz oder teilweise in Rohkostqualität, was nicht nur den Erhalt der Mineralstoffe und Vitamine begünstigt, sondern auch die Aufnahme der besagten Stoffe erleichtert.

Zu guter Letzt sind Energy Balls auch - und gerade im Gegensatz zu klassischen Süßigkeiten - echte Sattmacher. Sie sind deswegen der perfekte Zwischensnack, der uns bis zur nächsten Mahlzeit rettet.

Und das „Aber“? Zunächst ist Energy Ball nicht gleich Energy Ball. Es gibt viele Rezepte (auch in diesem Buch), die eben nicht der gesunde Rundum-Snack sind, sondern vergleichsweise viel Zucker und viele Kalorien enthalten. Der schmale Grat zwischen gesundem Snack und ungesunder Süßigkeit sollte beachtet werden. Energy Balls sollten nicht dauerhaft Mahlzeiten ersetzen, sondern ein Snack bleiben - je nach unserer Lust und Laune ein gesunder oder eine Süßigkeit.

Hier liegt aber auch der große Vorteil von Energy Balls versteckt. Wir können selbst bestimmen, was wir zu uns nehmen. Zwar gibt es bereits einzelne Energy Balls im Handel zu kaufen, entweder als Mischung oder fertiges Produkt. Viel besser, gesünder und flexibler sind wir aber, wenn wir unsere Energiekugeln selbst herstellen. Es gibt so viele Zutaten, Geschmacksrichtungen und Experimente, die es noch zu entdecken gilt.

Das Selbermachen bietet außerdem den Vorteil, Lebensmittelunverträglichkeiten und andere Umstände zu berücksichtigen. Egal ob glutenfrei, eine Nuss- oder Fructoseunverträglichkeit - alles kein Problem für unsere Rezeptekiste.

2 Unsere Zutaten

2.1 Getreide

Getreide ist einer der Energielieferanten schlechthin – und darf allein deswegen schon nicht in vielen unserer Rezepte fehlen. Gleichzeitig liefern sie viele Mineralstoffe, etwa Magnesium, Kalium und Calcium. Gleichzeitig sind sie auch eine Proteinquelle für unseren Körper.

Welches Getreide verwenden wir?

Haferflocken

Haferflocken mit ihrem nussigen Aroma bieten viele Vorteile: Neben Geschmack und Struktur sind sie ein exzellenter Energielieferant, sie enthalten auch viele Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink. Von allen Getreidesorten liefert Hafer außerdem das meiste Vitamin B1 und Vitamin B6.

Eine Art von Haferflocken benötigen wir immer wieder. Und zwar sind die großflockigen, zarten (manchmal auch Feinblatt genannten) Haferflocken für unsere Zwecke ideal: Sie quellen kaum, da sie bereits gedampft und getrocknet sind. Zudem wurden die Kerne in einem Flockierstuhl plattgewalzt, was sie zu Vollkorn-Getreide macht, da sie ausschließlich aus dem Kern bestehen.

Haferflocken verwenden wir von allen Getreidesorten mit Abstand am häufigsten.

Quinoa

Genau genommen ist Quinoa kein Getreide, sondern ein Gänsefußgewächs (Chenopodium).

Quinoa wird oft als Superfood bezeichnet – und das völlig zurecht. Es enthält so viel Protein wie kein anderes „Getreide“. Und nicht nur das: Es enthält die acht essenziellen Aminosäuren. Der Geschmack bewegt sich irgendwo zwischen erdig und nussig.

Das Äquivalent zu Haferflocken sind Quinoaaflocken, die genauso hergestellt werden: Man dämpft und trocknet die Kerne und walzt sie anschließend platt. Sie können in fast jedem Rezept als Haferflockenersatz genommen werden, sind aber etwas leichter.

Amarant

Noch ein Pseudo-Getreide, aber ebenfalls ein sehr praktisches und gesundes. Es liefert nicht nur jede Menge Protein (wenn auch nicht ganz so viel wie Quinoa) und hat darüber hinaus als einziges „Getreide“ Vitamin C in nennenswerten Dosen zu bieten. Dazu gesellen sich Magnesium, Calcium, Phosphor und weitere Mineralstoffe.

Hirse

Hirse ist eine milde Getreidesorte, die sich sehr gut eignet, um knackige Müsliriegel herzustellen. Es bietet außerdem eine andere Geschmacksnuance als die anderen Arten in dieser Liste. Die kleinen Kerne können gar als Nussersatz verwendet werden.

2.2 Süßungsmittel: Obst & mehr

Süße ist nicht gleich ungesund, übermäßige Süße dagegen schon. Wir benötigen die süßen Komponenten in unseren Kugeln allerdings nicht nur des Geschmacks wegen: Durch das fehlende Backen, benötigen wir Substanzen, die unsere Energy Balls Zusammenhalten. Und hier können viele der unten aufgeführten Süßungsmittel punkten.

Datteln

Datteln sind die Eierlegende Wollmilchsau beim Energy Balls machen. Ihre Hauptaufgabe ist es, als natürlicher Kleber zu fungieren. Dazu müssen sie vorher püriert bzw. in einen Mixer gegeben werden.

Wer möchte, stellt einfach eine Dattelpaste her (siehe S. →).

Am besten verwenden wir nicht zu harte Datteln. Wer nur harte Datteln zur Hand hat, der kann sie allerdings auch problemlos aufweichen und dann weiterverarbeiten.

Trockenfrüchte

Getrocknete Früchte sind nicht nur haltbarer als frische Früchte, sie sind auch intensiver im Geschmack. Verarbeitet sind sie außerdem klebrig, also genau das, was wir wollen.

Allerdings bringen sie auch jede Menge Zucker pro Gramm mit und müssen deswegen sparsam eingesetzt werden. Man kann Trockenfrüchte selbst in einem Dörrautomaten oder teilweise auch an der frischen Luft herstellen. Das spart auf lange Sicht nicht nur Kosten, man umgeht damit auch die Zusatzstoffe, die der Handel den Trockenfrüchten zusetzt, um sie länger haltbar zu machen (allen voran Schwefel) und stellt sicher, dass sie auf einer niedrigen Temperatur getrocknet worden sind, was Vitamine und Mineralstoffe besser erhält.

Gerade der letzte Punkt ist für unsere Energy Balls besonders wichtig, da sie eben nicht erhitzt werden und wir so viele der guten Inhaltsstoffe aufnehmen und nicht zerstören wollen.

Honig

Honig ist eines der wenigen naturbelassenen Süßungsmittel, welches zudem auch regional erworben werden kann. Egal ob Akazien-, Löwenzahn- oder Waldhonig - der süße Nektar punktet mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und

Aminosäuren. Mit einem Zuckergehalt von 80 Prozent ist er zudem ein starker Süßmacher, welcher auch unsere Energy Balls gut zusammenhält.

Agavendicksaft

Agavendicksaft ähnelt in seiner Struktur Honig, ist dabei aber weniger zähflüssig, sehr mild und in der Küche universell zu gebrauchen.

Leider verfügt er über einen extrem hohen Zuckergehalt, der sich überwiegend aus Fruchtzucker zusammensetzt, dafür aber gut „klebt“.

Ahornsirup

Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Süßmacher aus dem Zucker-Ahorn. Obwohl er ein fast 70-prozentiges Zuckerkonzentrat darstellt, besitzt er im Gegensatz zum herkömmlichen Haushaltszucker Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium und klebt ebenfalls gut.

2.3 Nüsse

Egal ob Mandeln, Haselnüsse, Cashews (strenggenommen keine Nuss), Pistazien, Walnüsse, Paranüsse oder andere Nüsse – als Energiequelle sind sie alle ideal.

Außerdem sind sie eine exzellente Ballaststoffquelle, liefern wertvolles pflanzliches Protein sowie zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine, allen voran das wichtige Vitamin E.

Wir verwenden zudem oft Nussmus oder Nussbutter, wie etwa die Erdnussbutter. Nussmus und Nussbutter liefern nicht nur jede Menge Geschmack, die Konsistenz sorgt darüber hinaus dafür, dass unsere Zutaten während der Zubereitung besser aneinanderhaften.

2.4 Saaten und Kerne

Viele Saaten und Kerne echte Superfoods und liefern unserem Körper Eiweiß, gesunde Fette und vor allem dringend benötigte Ballaststoffe. In unseren Energy Balls sorgen sie für etwas mehr Biss.

Diese 5 Kerne und Saaten sind dabei besonders empfehlenswert:

1. Sonnenblumenkerne: Sie sind nicht nur gut für den Cholesterinspiegel, sondern hierzulande auch einfach zu bekommen, lecker und natürlich sehr gesund.
2. Hanfsamen: Eiweißreich und ein guter Zink- und Eisenlieferant. Hanf ist besser als sein Ruf. Spätestens wer Omega 3 oder Omega-6-Fettsäuren benötigt, greift zu Hanfsamen.
3. Leinsamen: Mittlerweile findet man Leinsamenöl in vielen Haushalten, aber auch ohne Öl sind Leinsamen unglaublich gesund. Allerdings sollte man sie am besten geschrotet zu sich nehmen, damit der Körper sie leichter aufnehmen und verdauen kann. Leinsamen quellen sehr und regen so die Verdauung an.
4. Kürbiskerne: Jeder kennt sie und sie sind für ihre Vielseitigkeit berühmt: Ob in Salaten, Pastagerichten oder eben in Müsliriegeln. Neben viel Phosphor, Zink und B-Vitaminen sind Kürbiskerne auch sehr gut für das Herz und helfen bei Blasenproblemen.
5. Chiasamen: Ebenfalls ein sehr trendiges Superfood. Den Leinsamen nicht unähnlich, aber noch besser bekömmlich. Kann unverarbeitet oder vorher eingeweicht verwendet werden, was sie für unsere Riegel zu einer vielseitigen Universalwaffe macht. Leider kommen Chiasamen oft von weither und sind alles andere als regional.

2.5 Schokolade und Kakao

Schokolade verwenden wir nicht nur für den Geschmack, tatsächlich liefert uns das dunkle Gold auch einige wertvolle Inhaltsstoffe wie Magnesium, Eisen und Vitamin B6.

Welche Schokolade verwenden wir?

Kakaopulver

Kakaopulver ist eine einfache Wahl und wird von gerösteten Kakaobohnen hergestellt. Wer mehr Nährstoffe in seine Energy Balls bekommen will, sollte nach rohem Kakaopulver Ausschau halten.

Schokolade bzw. Schokoladenchips

Egal ob weiß (hoher Fettgehalt), Vollmilch (hoher Zuckergehalt) oder (Zart)Bitter (hoher Antioxidantenanteil und einfacher vegan herzustellen): Schokolade passt geschmacklich in die meisten unserer Riegel, egal ob als Verzierung oder Inhaltsstoff. Wer seine Schokolade nicht in gleichmäßige Stücke schneiden will, der kann auch direkt Schokoladenchips oder-blättchen kaufen.

Kuvertüre

Um unsere Energy Balls mit Schokolade zu überziehen, empfehle ich immer Kuvertüre, da der Schmelzpunkt ideal ist und der hohe Fettgehalt dem Endprodukt einen schönen Glanz gibt. Kuvertüre ist keinesfalls minderwertige Schokolade, im Gegensatz zu Blockschokolade.

Kakaonibs

Ein echter Geheimtipp sind Kakaonibs. Das sind Stücke von geschälten, rohen Kakaobohnen, die anschließend getrocknet und fermentiert werden. Sie enthalten viel weniger Zucker als die verarbeitete Schokolade.

2.6 Mehle

Für ein teigiges Mundgefühl ist die Zugabe von Mehl gut, auch ohne Backen. Auch als Bindemittel setze ich es gerne ein. Ich bevorzuge für Energy Balls hier folgende Mehle gegenüber normalem Weizenmehl:

Hafermehl: Nicht **nur** verleiht Hafermehl den Kugeln einen nussigen Geschmack, es hat verarbeitet auch eine zähere Konsistenz als Weizenmehl.

Mandelmehl: Hier handelt es sich um eine ergiebige Low-Carb-Alternative zu Weizenmehl. Es ist zudem viel gesünder. Mandelmehl hat etwa die zwanzigfache Menge an Magnesium und die fünfzigfache Menge an Kalzium. Es ist zudem glutenfrei und reich an Vitaminen.

Kokosmehl: Neben dem geschmacklichen Aspekt bietet Kokosmehl viele Ballaststoffe, wenig Kohlenhydrate und ebenfalls kein Gluten an Verkaufsargumenten. Es ist nicht so einfach anzuwenden (zumindest als Substitut für normales Mehl), hat aber eine hervorragende Saugkraft.

2.7 Sonstiges

Kokosnuss

Kokosnuss ist tatsächlich eine gesunde Wahl für unsere Energy Balls. Sie enthält gesunde Fette, Ballaststoffe und darüber hinaus auch Vitamin E, Magnesium, Eisen, Selen und Phosphor. Ich verwende für die meisten Rezepte keine frische Kokosnuss, sondern Kokosflocken aus der Backabteilung.

Vanilleextrakt

Das fantastische Aroma der Vanille lässt sich auf viele Arten in unsere Riegel bringen. Als Vanillezucker, als Mark oder als gekauftes Aroma. Für mich ist der beste Kompromiss zwischen Geschmack und Preis allerdings das Vanilleextrakt. Es hat ein starkes Aroma, lässt sich einfach selbst herstellen und genauso leicht dosieren. Lediglich der enthaltene Alkohol macht es für manche Einsatzarten ungeeignet. Wie man Vanilleextrakt selbst herstellt, erfährst du auf S. →.

Gemüse

Nicht nur Obst, auch Gemüse kann unsere Kugeln bereichern. Das gilt einerseits für die Gesundheit und muss hier nicht weiter ausgeführt werden.

Aber auch geschmacklich hat Gemüse einiges zu bieten, weswegen wir ein ganzes Kapitel Rezepten mit Gemüse widmen. Ob Süßkartoffel, Zucchini, Brokkoli oder Bohnen: Abwechslungsreich und ausgewogen kann Gemüse einen ungesunden Snack zu einer Zwischenmahlzeit transformieren.

Proteinpulver

Es klingt zunächst widersprüchlich, etwas so „Unnatürliches“ als Komponente für unsere Energy Balls zu verwenden. Proteinpulver ist allerdings nicht nur praktisch, sondern gerade für Allergiker die Rettung: Es ist glutenfrei, nussfrei, milchfrei und darüber hinaus auch meist vegan.

Es ist tatsächlich eine hervorragende Energiequelle und kann dabei trotzdem beim Abnehmen helfen. Zudem gibt es Proteinpulver in enorm vielen Geschmacksrichtungen. Hier muss allerdings differenziert werden, woher dieser Geschmack kommt. Nicht wenige Pulver greifen auf unnatürliche Substanzen und auch Geschmacksverstärker zurück.

Gewürze

Gewürze kommen in unseren Kugeln gelegentlich vor. Hier und da eine Prise Salz, etwas Pfeffer (vor allem roter Pfeffer, der etwas süßer ist), ein bisschen Zimt oder Ingwer - viel mehr benötigen wir nicht für Energy Balls. Wer will, kann jedoch fleißig experimentieren - und so vielleicht ein unentdecktes Highlight kreieren.