

Egal ob es nun zu Weihnachtszeit ist oder draußen die Sonne scheint, wo immer sich Freunde und Familie versammeln wird geschlemmt.

Das ist zwar schön, aber meist nicht gesund.

Wenn du die Zeit genießen möchtest, aber trotzdem ohne Zucker auskommen willst, dann ist die beste Lösung selber machen.

Und das am besten so lecker, dass alle anderen sich auch darüber freuen.

Schließlich ist Weihnachten auch die Zeit der Nächstenliebe und des Teilens.

Für alle, die auf Süßes stehen, sind diese Dattel-Bällchen auf jeden Fall das Richtige.

Sie machen nicht nur super satt, sondern liefern dir auch viel Energie, die lange hält.

Außerdem lindern sie Heißhungerattacken auf andere Süßigkeiten und schmecken einfach nur gut.

Hier zeige ich dir das Basisrezept, aber du kannst es nach Belieben erweitern oder verändern.

Der Phantasie werden hier keine Grenzen gesetzt.

Lecker sind zum Beispiel auch Kokosflocken oder Walnüsse in den Kügelchen.

Alternativ kannst du sie auch mit Kakao anrühren oder ihnen sogar eine Schokohülle verpassen.

Das brauchst du für Dattel-Bällchen:

50 g Haferflocken

75 g Datteln

50 g Mandeln

2 EL Honig/ Zuckerrübensirup

Saft einer halben Orange (etwa 3 EL)

2 EL Sesam

Mit diesen Zutaten bekommst du genug Bällchen heraus, dass sie für etwa drei bis vier Personen reichen.

Je nach Größe der Kugeln werden es zwischen 15 und 30 Stück.

Und so wird's gemacht

Einfach den gepressten Saft (etwa 2 EL) mit den Haferflocken vermischen.

Mandeln, entkernte Datteln und ein EL Orangensaft mit dem Pürierstab oder im Mixer klein hacken.

Jetzt kannst du schon alle Zutaten mischen.

Nur der Sesam kommt noch nicht dazu.

Die Sesamsamen werden jetzt nämlich erst mal in der Pfanne angeröstet, damit sie goldbraun sind. Den warmen Sesam kannst du zum abkühlen auf einen hohen Teller geben.

In der Zwischenzeit formst du aus der Masse möglichst gleichmäßige Kugeln.

Die kannst du anschließend im Sesam wälzen und sie gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben.

Jetzt müssen die Kugeln noch eine Stunde trocknen und schon sind sie fertig.

Ganz ohne backen.

Die Dattel-Bällchen lassen sich übrigens auch gut schon ein paar Tage vorher zubereiten.

Im Kühlschrank halten sie bestimmt eine Woche.

Also probier diese leckere Alternative einfach mal aus.