

PROTEIN-ENERGY-KNEGGELE

Zutaten	Menge	Kalorien	Protein	Fett	Kohlenhydrat
Whey Protein	60g	224	46g	2g	4g
Mandeln	30g	184	9g	17g	1g
Cashew Nüsse	30g	181	6g	14g	7g
Chiasamen	10g	48	2g	3g	0g
Leinsamen	10g	54	2g	4g	0g
Feigen	50g	147	2g	1g	30g
Kakao entölt	10g	33	3g	1g	1g
Erdnussmus	15g	92	4g	7g	2g
Kakao Nibs	5g	30	1g	3g	0g
Wasser	20ml	-	-	-	-

Zubereitung

Dieses Rezept ist, wie alle Rezepte in meiner Strategie simpel umzusetzen und schnell gemacht. Um mir die Arbeit möglichst zu vereinfachen nutze ich einen Thermomix und eine Kitchen Aid, es geht aber auch alles von Hand, dann wird es nur manchmal etwas anstrengend :) Alle Zutaten wiege ich mit einer einfachen Küchenwaage ab.

Lass uns loslegen:

Fülle das Whey, die Chiasamen, geschroteten Leinsamen und schon 8g der Gesamtmenge des stark entölte Kakao (es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen den Kakao bereits zu Teilen in die Gesamtmasse zu integrieren und anschließend nur maximal 2g zum bestreuen der Knegele zu nutzen) in die Schüssel, in der du die Knegele zubereiten willst.

Anschließend raspelst du die Mandeln und die Cashewnüsse so fein, wie du sie gerne magst. Danach schneidest du die Feigen in ebenso feine Stückchen, wie die Nüsse und gibst sie dann in die Schüssel zum Rest. Bevor du mit dem Rühren der gesamten Zutaten beginnst, kommt noch das Erdnuss dazu.

Damit du gleich ordentliche Powerballs formen kannst, schüttest du während des Rührens immer wieder tröpfchenweise Wasser in die Schüssel (vielleicht 20 bis 30ml) und rührst den Teig so lange, bis er schön bröckelig ist.

Ich mache mir danach 8 ca. gleich große Portionen, um sie dann per Hand (immer wieder die Hände nass machen) zu großartigen Energy Knegele zu kneten. Ganz am Ende bestreust du sie dann vorsichtig mit Kakao und bringst als Topping die Kakao Nibs ins Spiel, die du aber auch schon zu bis 4g in den Teig integrieren solltest. Im Kühlschrank aufbewahrt hast du 8 ca. 30g Knegele, die jeweils 124 Kcal, 9g Protein, 7g Fett und 6g Kohlenhydrate liefern und sensationell schmecken, besonders ganz kalt und zu Weihnachten mit zusätzlich einer Prise Zimt bestreut.