

DATTELBÄLLCHEN

Süßer Energiesnack ohne Zucker

Diese Dattelbällchen sind ein perfekter, natürlicher Snack für zwischendurch. Die Süße kommt ausschließlich aus den Datteln, kombiniert mit feinen Haferflocken und mildem Kokos. Sie liefern schnell Energie, ohne den Blutzuckerspiegel stark zu belasten, und sind eine tolle Alternative zu industriellen Süßigkeiten. Durch ihre weiche Konsistenz eignen sie sich gut für Kinderhände und sind ideal für unterwegs. Das Rezept ist schnell zubereitet und lässt sich beliebig variieren – etwa mit Nüssen oder Kakao.



Zutaten (1 Portion)

- 4 weiche Datteln (entsteint)
- 15 g zarte Haferflocken
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Datteln grob zerkleinern.
2. Zusammen mit Haferflocken und Kokosraspeln in einen Mixer geben.
3. Alles zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
4. Mit leicht eingeölkten Händen kleine Bällchen formen.

Tipps zum Rezept

Die Dattelmasse lässt sich auch ohne Mixer mit einer Gabel zerdrücken, wenn die Datteln sehr weich sind. Für eine fruchtige Note kann etwas Orangensaft oder fein geriebene Apfelschale hinzugegeben werden. Die Bällchen halten sich in einer luftdichten Dose im Kühlschrank 2–3 Tage. Ideal als Snack für unterwegs oder als gesunde Nascherei nach dem Mittagsschlaf.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐