



## Himbeermousse mit Energy-Balls

### Zutaten (für acht Portionen):

#### Himbeermousse

400 g TK-Himbeeren  
50 g Zucker  
1 Zitrone, unbehandelt  
4 Blätter Gelatine, eingeweicht  
150 ml Sahne  
1 Päckchen Sahnesteif  
Salz  
100 g Quark

#### Energy-Balls

100 g Datteln, ohne Kerne  
50 g Nüsse nach Geschmack, z.B. Walnüsse und Haselnüsse  
Salz  
Zimt, gemahlen  
Kardamom, gemahlen  
20 g weiße Schokolade  
3-4 EL Kokosraspeln

#### Sowie

50 g frische Himbeeren  
1-2 TL Puderzucker  
1 Orange, unbehandelt

### Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und erwärmen, bis sie aufgetaut sind. Sie dann fein pürieren und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der lauwarmen Masse lösen. Die Sahne mit Sahnesteif und einer Prise Salz steif schlagen, dann erst den Quark unter die Himbeermasse mischen und dann die Sahne vorsichtig unterheben. In Portionsgläser geben und im Kühlschrank einige Stunden oder über Nacht erstarren lassen.

Sollten die Datteln sehr fest sein, sie mit heißem Wasser übergießen und etwas ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann abgießen und leicht trocknen. Die Datteln mit den Nüssen, einer Prise Salz, Zimt und Kardamom in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine klebrige Masse entstanden ist, die noch leicht stückig sein darf. Nun auch die weiße Schokolade grob untermixen. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus dieser Masse formen und diese in den Kokosraspeln wälzen. Kühl gelagert halten sich die Energy-Balls mehrere Tage.

Zum Servieren die frischen Himbeeren halbieren und mit Puderzucker und Orangenabrieb mischen. Zusammen mit Himbeermousse und Energy-Balls anrichten und sofort servieren.

### Nährwerte pro Portion:

516 kcal – 31 g Fett – 10 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**