



Bliss balls

Deze 'bonbonnetjes' zien er prachtig uit en zijn gewoon echt heel erg lekker! Gezoet met dadels bevatten ze, in tegenstelling tot kristalsuiker (geraffineerde suiker), nog alle voedingsstoffen zoals vezels, vitamine B6 en mineralen (fosfor, kalium en calcium). Kortom, je geeft je lichaam échte voeding en ze zijn nog heerlijk ook. Ze zijn 3 - 4 dagen goed te bewaren, maar probeer ze maar eens zo lang te bewaren!

Ingrediënten:

- 100 gram verse (medjoul) dadels of 70 gram gedroogde dadels
- 1 eetlepel cacao
- 1 eetlepel havermout of -meel
- ½ tl vanille extract
- Kokosschaafsel
- Optioneel voor wat knapperigheid: ongezoeten en ongebrande amandelen in kleine stukjes gehakt



Bereiden:

Als je gedroogde dadels gebruikt, week ze dan eerst een kwartier in lauw water. Als je havermout gebruikt maal dit dan eerst wat fijner in de keukenmachine. Zet het havermeel dat je dan krijgt apart en doe nu de dadels, cacao en vanille extract in de machine. Maal het fijn tot een smeùge massa en voeg dan ½ eetlepel havermeel en de stukjes amandel toe. Zodra alles gemengd is kun je de keukenmachine stoppen, zodat de amandelstukjes niet te fijn worden. Je moet dan een plakkerig maar stevig deeg hebben gekregen. Als het nog te nat is om een balletje van te maken voeg je nog een halve eetlepel havermeel toe.

Maak met natte handen of met wegwerphandschoenen aan een balletje van het deeg en rol hem door wat cacaopoeder of kokosschaafsel, herhaal dit tot je geen deeg meer hebt, maar wel heerlijke *bliss balls*.



Fit & Sùn
Onderdeel van MEVD