

BLISS BALLS

RECEPT

Ingrediënten

Chocolade-hazelnoot

- 3 eetlepels cacaopoeder
- 100 gram hazelnoten
- 150 gram dadels
- 3 eetlepels geraspte kokos



Bereiding

1. Laat de ontpitte dadels even weken in heet water.
2. Doe de hazelnoten in de keukenmachine en mix deze fijn.
3. Voeg de dadels en cacao toe en mix tot een fijne brokkelige massa.
4. Schep de massa op een bord en draai er ballen van, druk ze goed aan. Als ze te droog zijn kun je wat water toevoegen.
5. Rol de ballen door de kokosrasp en laat ze 15-30 minuten hard worden in de koelkast.

Alternatief

Carrot-cake

- 3 eetlepels cacaopoeder
- 40 gram gemengde noten
- 60 gram dadels
- 50 gram havermout
- 50 gram geraspte wortel
- 3 eetlepels geraspte kokos
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel chiazaad of lijnzaad

FIT EN GEZOND

→ *In Balans*

