

Nötfria näringsrika chokobollar (12-20 stora eller små bollar) / Tid: 25 min



INGREDIENSER

4 stora medjool dadlar / 8 små dadlar (cirka 90 g utan kärnor); t.ex. **Foodin** (stora dadlar) eller **Fontana** (små dadlar)
3 msk kokosolja (cirka 45g); t.ex. **Foodin**
3 msk kokosmanna (cirka 45g; kan ersättas med ovanstående kokosolja); t.ex. **Foodin**
1 dl solrosfrön; ; t.ex. **Foodin**
1 dl glutenfria havregryn; t.ex. **Utekram**
1 + 0,5 dl kokosflarn; t.ex. **Foodin**
2 msk kakaopulver; t.ex. **Foodin**
(2-3 msk lönnsirap); ; t.ex. **Vermont**
Nypa salt

GÖR SÅ HÄR

1. Kärna ut dadlarna.
2. Mät upp dadlarna, kokosoljan, kokosmannan, solrosfröna och havregrynen i en handmixerskål eller hackskål. Mixa med handmixern eller i hackskålen till en massa.
3. Tillsätt massan i en skål. Blanda 1 dl kokosflarn, kakao och salt i massan.
4. Tillsätt lönnsirap ifall du önskar extra sötma i bollarna.
5. Mät upp 0,5 dl kokosflarn i en liten skål (helst med runt botten).
6. Forma till 12-20 st bollar som rullas i skålen med kokosflarnet.
7. Lägg i kylan i cirka 30 min för att stelna.

Bollarna förvaras flera veckor i kylskåpet eller i en sluten burk i rumstemperatur beroende på ifall du vill att bollarna ska ha ett hårt eller mjukt tuggmotstånd.

PIFFA DINA BOLLAR

Nuförtiden kan man hitta ätbara eteriska oljor av olika producenter. Ifall du vill ha en extra kick i smaken kan du tillägga t.ex. några droppar pepparmintsolja eller appelsinolja i smeten. Det går också bra att utvidga receptet med nötter, torkad frukt (t.ex. tranbär, aprikoser, russin) eller **kakao nibs** för att få lite tuggmotstånd. I så fall kan du tillägga 0,5-1 dl av den valfria ingrediensen till degen.