

## DADELKUGLER

Du skal bruge

- 1 pakke dadler (600 gram). Fx Organic Juicy Dates fra Netto. De er dejlige bløde.
- 9 spsk kokosmel
- 200 gram mandler
- 9 spsk usødet kakao
- 3tsk. kanel

Sådan gør du

Jeg bruger en blender eller foodprocessor.

Blend først dine mandler. Der må gerne være lidt struktur i mandlerne, så det ikke er helt fint mandelmel. Læg herefter de blendende mandler til side i en skål.

Bland alle øvrige tørre ingredienser i mandlerne.

Nu er det dadlernes tur i blenderen/foodprocessoren. Tag først sten ud af dadlerne og blend så dadlerne i din blender/foodprocessor. Hvis du ikke har en stærk blender, så gør det lidt ad gangen og læg lidt vand ved eller lidt kokosolie. Så går det nemmere.

Put de blendede mandler i skålen med de øvrige tørre ingredienser.

Nu skal du i gang med at blande det hele sammen med dine hænder, så det bliver en samlet, god blandet masse. Jeg tager her et par engangshandsker på, men det behøver du naturligvis ikke. Efter massen er blandet godt sammen, former du mundrette kugler.

De kan holde sig i køleskabet i lang tid.

Hvis du vil pynte, kan kuglerne trilles i kokosmel, ren kakao, lakridspulver, hakkede hasselnødder eller andet. God fornøjelse