

Inspiration til dadelkugler

Dadler – Medjoul, uden sten og evt. abrikoser

Væske - vand, kokosolie, appelsinsaft, citron/ingefær saft, kaffe

Kokosmel

Nødder – mandler, cashewnødder, hasselnødder evt. blandet med havregryn

Kakaopulver

Smag – vaniljepulver, romessens, cayennepeber, appelsinskal, kanel, salt, kaffe...



Jeg blander ingredienserne i min dejlige foodprocessor.

Tag nødderne først, så kan du selv styre om du vil have små stykker eller blende dem til fint mel.

Bag efter dadler og kokosmel

Tilsæt kakaopulver

Til sidst væske og smag

Jeg kan godt lide at dejen er klistret så at dadelkuglerne ikke bliver for tørre, det gør det lidt mere besværligt at rulle kuglerne, så tilpas væske i forhold til dine præferencer.

Rulle dadelkuglerne i kokos eller sesamfrø.

Jeg har prøvet at presse citron og ingefær som smagsætter, kan anbefales hvis du er til ingefær ☺

Den anden halvdel smagsatte jeg med kaffe.

Forslag på mål:

300 g dadler

0,5 dl væske

2,5 dl kokosmel

2,5 dl nødder

3 spsk. kakaopulver

1 tsk. Vaniljepulver

<http://hippieyoga.dk/raw-food-kokos-konfekt/>

Alternativ opskrift:

150 g dadler

1 spsk kokosolie

3 spsk. kokosmel

30 g mandler (nødder)

3 spsk. kakao

½ tsk vaniljepulver & 1 tsk kanel

<https://www.valdemarsro.dk/dadelkugler/>