

bliss balls van dadels en kokos

aantal personen: 4



ingrediënten

- 200g medjooldadels
- 100g walnoten
- 30g cacaopoeder
- 1 kl vanille-extract
- geraspte kokoschilfers
- snuifje (zee)zout



bereiding

Mix de walnoten in en keukenmachine of blender fijn.

Voeg de dadels toe en mix tot het kruimelig wordt.

Voeg de cacao, vanille en het zout toe en meng dit alles nog even mee.

Kneed het mengsel tot het één geheel vormt, verdeel het vervolgens in kleine porties en rol deze tot balletjes.

Rol de balletjes door de geraspte kokoschilfers.

Bewaar ze in een afgesloten pot in de koelkast.



tip

Medjool dadels veel natuurlijke mineralen als kalium, magnesium, fosfor en calcium bevatten? Ze zijn dus niet alleen lekker maar bevatten ook nog eens voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Daarnaast bevatten Medjool dadels ook nog eens een goede dosis aan vitamines. Bij het eten van 100 gram dadels krijg je 19% van de ADH van vitamine B6 binnen, verder bevatten dadels vitamine B5, B3, A, B1, B11 en B2.

inspiratie

Foodie by Nathalie. (19/11/2020). *Bliss balls van dadels en kokos*.

Geraadpleegd van www.foodiebynathalie.com/post/bliss-balls-van-dadels-en-kokos