Energikuler

Total 500 g

Pr. 20 g. **P** 2,5 g **K** 6 g **F** 7 g

Ingredienser

100 g Mandler
100 g Chashewnøtter
50 g Kokosmasse
10 stk. Dadler
50 g Lønnesirup
50 g Hempfrø
50 g Rosiner
30 g Sjokolade, 72-86%
20 g Kokosfett, cocosa
Ørlite salt

Alternativer - bytt ut

- Lønnesirup med sukrinsirup
- Mandler med mandelmel
- Hempfrø med chiafrø
- Chasewh med hasselnøtter

- Finhakk nøttene. Grovhakk sjokoladen.
- I en stavmixerbolle eller med stavmixer, bland dadler og lønnesirup til en jevn masse.
- Bland alle ingrediensene sammen i en bolle.
- Form til små kuler, alternativt barer.

En oppskrift full av antioksidanter og sunt fett. Metter lenge.
Anbefaler økologiske ingredienser.
- Dadler er rik på fiber, kalium, fosfor og jod.
- Hempfrø er rik på proteiner, vitamin E, omega 3 og kalsium.
- Mandler er rik på protein, sunt fett, B2, vitamin E, mangan og magnesium.

© Holistisk Kosthold 2021