Raw energikuler med dadler og sjokolade



Ingredienser

♥ 250 g dadler (se tips)
♥ 1 dl solsikkekjerner
♥ 1,5 dl gresskarkjerner
♥ 4 ss kakaopulver (se tips)
♥ 4 ss kokosolje
♥ 2 ts vaniljepulver

Pynt:
♥ 1 dl sesamfrø
♥ 1 dl chiafrø

Fremgangsmåte

Rens dadlene og bløtlegg dem i varmt vann i 1 time hvis du synes at de virker tørre.

Ha dadler i en food processor sammen med de øvrige ingrediensene.

Kjør dette sammen til du får en jevn, grovkornet masse.

Ha sesamfrø og chiafrø i hver sin dype skål.

Form massen til runde kuler som du ruller i enten sesamfrø eller chiafrø. Størrelsen bestemmer du jo selv, og det er ikke verdt å lage kulene for store. Jeg lagde 24 stk av denne porsjonen som jeg synes ga passe store kuler.

Oppbevar kjølig frem til servering.

Tips

♥ Dadlene bør helst være myke og store som ofte kjøpes i løsvekt (Medjool-dadler). I så fall er det gjerne ikke nødvendig å bløtlegge dadlene. Hvis du imidlertid synes dadlene er tørre, hjelper det som sagt å bløtlegge dem i varmt vann en stund. 250 g er vekt uten stener.

♥ Bruk gjerne rå kakaopulver, men det går fint med vanlig bakekakao hvis du ikke får tak i.

♥ Energikulene er holdbare nokså lenge i kjøleskapet.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/raw-energikuler-med-dadler-og-sjokolade