



Pumpkin Spice energikuler

Ingredienser

Pumpkin Spice energikuler:

- ♥ 200 g myke dadler
- ♥ 50 g valnøtter
- ♥ 2 ss lønnesirup
- ♥ 2 ts Pumpkin Spice krydderblanding (se nedenfor)



Pynt:

- ♥ 4 ts Pumpkin Spice krydderblanding (se nedenfor)

Pumpkin Spice krydderblanding:

- ♥ 4 ts kanel
- ♥ 1 ts ingefær
- ♥ 1 ts muskat
- ♥ 0,5 ts nellik

Fremgangsmåte

Start med å blande sammen krydderne som inngår i krydderblandingen.

Rens dadlene for stener og ha dem i en liten food processor sammen med valnøtter, lønnesirup og 2 ts av krydderblandingen.

Kjør dette sammen til en jevn masse.

Trill massen til små kuler som rulles i resten av krydderblandingen.

Oppbevar kulene i en boks i kjøleskapet eller fryseren.

Tips

♥ For best resultat bør du bruke bløte og saftige dadler. Det er meningen at daddelmassen skal bli litt klissete.

♥ Disse energikulene smaker definitivt best rett fra kjøleskapet, synes jeg. Som sagt er de også supre å oppbevare i fryseren og de tiner veldig raskt.

♥ **Pumpkin Spice (gresskarkrydder)** kan brukes til mye godt, blant annet i kaffe, vafler og gjærbakst. Hvis du vil lage en større porsjon av krydderblandingen, se oppskrift [HER](#).

♥ Se egen oppskriftskategori med mange varianter av sunne [Energibarer og -kuler](#). For flere oppskrifter med Pumpkin Spice, se [HER](#).

© 2004 - 2026: Det søte liv. [Med alle rettigheter](#).

Source URL: <https://www.detsoteliv.no/opskrift/pumpkin-spice-energikuler>