

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

calciumboost, insulinebalans, vezelrijk

ZO MAAK JE HET

Ontpit de dadels en leg ze even in heet water. Hak de chocola in kleinere stukjes. Doe de noten, chocola en rauwe cacao in een keukenmachine en draai tot de noten kleine stukjes zijn geworden. Giet de dadels af en bewaar wat weekvocht. Snijd ze met de hand in kleinere stukjes en voeg ze toe aan de noten. Rasp de gember heel fijn of knijp het sap eruit in een knoflookpers. Het sap is voldoende. Voeg dit toe. Draai tot alles goed gemengd is. Het moet een deeg worden waar je balletjes van kunt draaien. Plakt het onvoldoende voeg dan nog wat weekwater toe.

Draai kleine balletjes en rol ze door wat geraspte kokos. Bewaar ze in de koelkast. Je kunt ze ook prima invriezen. Zo heb je altijd een lekkere, gezonde snack bij de hand.

DIT HEB JE NODIG

- 1 kopje geweekte walnoten
- 1 kopje geweekte cashewnoten (ongebraad)
- ½ kopje rauwe cacao
- 6 medjoul dadels
- 50 gram 80% chocola
- Een stukje gember, ca 3 cm

