

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Stabiele bloedglucosespiegel, goed voor je schildklier*

### TOELICHTING

Paranoten staan erom bekend dat ze veel selenium bevatten; het sporenelement dat ons lichaam nodig heeft om het actieve schildklierhormoon T3 te kunnen maken. Overdrijf niet met het eten van paranoten; afhankelijk van de versheid kan 1 tot 2 noten per dag al voldoende selenium bevatten.

Om deze balletjes nog een beetje gezonder te maken heb ik er maca- en cacaopoeder aan toegevoegd.

Gebruik voor de maca een poedervorm die een beetje zoetig smaakt. Abrikozen, in tegenstelling tot dadels, houden je bloedglucose stabiel houden.

### DIT HEB JE NODIG

(voor ca 20 balletjes)

- 20 ongezwavelde abrikozen, geweld in heet water
- 20 paranoten
- 1 eetlepel macapoeder
- 1 eetlepel amandelpasta
- Cacaopoeder om ze in te rollen

### ZO MAAK JE HET

Week de abrikozen in heet water tot ze zacht zijn. Giet ze goed af. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine tot een dikke pasta. Rol hier balletjes en rol ze door de cacaopoeder.

Het cacaopoeder smaakt wat bitter waardoor de binnenkant van de balletjes zoetig smaken. Ze rollen door sesamzaadjes, kokosrasp of chiazaad kan natuurlijk ook.

Je kunt ze eventueel wat zoeter maken door een paar dadels of een eetlepel versuikerde honing toe te voegen.

