



ENERGY BALLS ALLNUTS *

Ingrediënten

70gr pompoenpitten
20gr gepofte quinoa
50gr witte amandelnoten
80gr dadels (ontpit)
½ koffielepel kurkuma
½ koffielepel kaneel
1 eetlepel cacao poeder
1 koffielepel vanillesuiker
1 eetlepel vaste honing
1 sinaasappel

Bereiding

maal 40gr van de pompoenpitten in de blender tot meel en hou dit apart (straks nodig)

maal daarna de rest van de pompoenpitten gepofte quinoa, de amandelen en de dadels toe aan de blender en maal heel even tot ze “fijngehakt” zijn (niet tot meel malen!), zorg dat je nog ziet wat er in zit.

voeg nu de kurkuma, kaneel en cacao poeder toe en maal nog heel even (doe er een klein snuifje zout bij). Nu mag je er de vanillesuiker, honing en het sap van een halve sinaasappel aan toevoegen

blend nog even gedurende anderhalve minuut, maar stop af en toe om het mengsel van de zijanten onder de rest te mengen met een spatel

haal het mengsel nu uit de blender en doe het in een kom
maak de handen vochtig met koud water en rol kleine balletjes (snoepjes) en haal ze door het amandelmeel

bewaar in een afgesloten doos (tot 2 weken lang).

** HEERRIJKE ENERGIEBOOST, vetarm en slechts 4% calorieën en low-sugar! Als je de amandelnoten vervangt door hazelnoten krijg je een verbluffend "Nutella"-effect.*