

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
DADELKONFEKT





SPIS DADELKONFEKT

👤 1 portion -
ca. 25 stk.

🕒 25 minutter

INGREDIENSER

15 stk. medjooldadler uden sten
2 tsk. chiafrø
1 stk. lille banan
4 spsk. havregryn (eller ruggryn)
1 dl valgfri nødder
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. stødt kanel
½ tsk. salt
2 spsk. usødet kakao
1 spsk. peanutbutter
30 g smør

FREMGANGSMÅDE

- 1 Kom alle ingredienser i en foodprocessor.
- 2 Kør, til massen er ensartet og glat.
- 3 Form massen til små kugler.
- 4 Tril dem eventuelt i hakkede nødder, kakao, kakaonibs, kokos eller andet efter smag.

OBS

- Opbevares i en lufttæt beholder på køl eller i fryseren og tages ud efter behov.

TIPS OG TRICKS

- Kuglerne kan også spises, uden at de trilles i noget.
- Velegnede til madpakken.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Beefitting people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv