



BAKA

Bellas nyttiga godbitar

Kock: **Isabella Bruckner** Tid: **20 min** Portioner: **6**



Dessa mumsbitar är magiskt goda och innehåller varken socker, smör eller mjöl. Förvara i frysen och ta fram när sötsuget sätter in!

Tänk på att de bör stelna i frys minst 1 timme innan servering.



INGREDIENSER

Nötbotten

2.5 deciliter valnötter
2.5 deciliter kokoschips eller kokosflingor
2 deciliter färska dadlar
rivet limeskal
havssalt

Chokladtopping

1 deciliter kokosolja
0.75 deciliter agavesirap
1 deciliter kakao

Blåbärstopping

2 deciliter frysta blåbär
1 deciliter vaniljkvarg
färska blåbär till garnering

GÖR SÅ HÄR

- 1** Kärna ur dadlarna. Mixa nötter, kokos och dadlar till en slät massa. Tillsätt salt och lite limezest och mixa igen, konsistensen ska vara lite klibbig. Tryck ut smeten i muffinsformar.
- 2** Chokladtopping: Smält försiktigt kokosoljan i en kastrull på låg värme. Ta bort från plattan, tillsätt sirap och kakao. Blanda ordentligt. Häll chokladen i några av formarna.
- 3** Blåbärstopping: Ta fram blåbär i en bunke och låt tina lite grann. Tillsätt kvarg och blanda runt lite lätt. Fördela krämen över de formar som finns kvar. Toppa med blåbär.
- 4** Ställ formarna på ett fat och sätt in i frysen. Låt stelna minst 1 timme innan servering.