



RAWFOOD

Blueberry Bliss Balls

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **10 min** Portioner: **25**

Nyttiga energibollar kan varieras och smaksättas på en mängd olika vis. De här bollarna får god smak av blåbärspulver!

Basen består av valnötter och färskas dadlar. Använd nötter av hög kvalitet, då blir smaken helt enkelt godare!

Blåbärspulvret kommer från Kung Markatta och finns att få tag på i välsorterade mataffärer.



INGREDIENSER

150 g valnötter
150 g dadlar, färska och urkärnade
2 msk mandelsmör (eller annat nötsmör)
2 msk kokosolja
2 tsk blåbärspulver
0.5 tsk äkta vaniljpulver
1 liten nypa salt

Att rulla bollarna i

1 dl kokosflingor
3 tsk blåbärspulver



GÖR SÅ HÄR

- 1** Mixa nöterna fint i kraftfull mixer eller matberedare. Tillsätt urkärnade dadlar och mixa ihop.
- 2** Tillsätt övriga ingredienser och mixa samman till en formbar massa. Forma till bollar.
- 3** Rulla bollarna i en blandning av kokos och blåbärspulver (mixa gärna ihop detta innan för att få en lite finare konsistens). Förvara bollarna i kylskåp.