

Havregrynskugler

Vil du lave et lækkert alternativ til nogle af julens mange usunde traditioner, så kan dette være en opskrift for dig.

Disse havregrynskugler smager – næsten – som de usunde med smør, sukker, fløde, mm. I modsætning til de traditionelle havregrynskugler er disse ligefrem nærende for din krop – dog i passende mængder 😊

Opskrift:

Du skal bruge en foodprocessor eller en god blender

100 g udstenede dadler

1 ½ dl havregryn

2 spsk. raw cacao / alm. Kakao

½ dl cashewnødder / mandler

Evt. 1-2 spsk. vand.

Blend alle ingredienserne, med undtagelse af vand, til en ensartet masse.

Hvis massen ikke er sammenhængende, så du kan trille kugler, så hæld 1-2 spsk. vand i massen og kør igen.

Der bliver ca. 18 små havregrynskugler

