

Rå Goji kugler

250 gram dadler

75 gram cashewnødder

50 gram goji bær

5 spsk. uopvarmet/raw kakao

2-3 spsk. kokosolie

1tsk. vaniljepulver

Evt. en håndfuld rå kakaonibs



- Kør dadler, cashewnødder og gojibær i en foodprocessor, til du opnår en relativt ensartet masse.
- Tilsæt så vanilje, kakao og en del af kokosolien. Kør igen, og tilsæt den mængde kokosolie, du føler passer til den konsistens, som du bedst kan lide. Massen skal være blød – men ikke alt for klistret. Dadlernes konsistens har også en del at sige for, hvor meget kokosolie, der skal i.
- Slut af med at trille små kugler, som du kan vende i rå kakaonibs (knækkede kakaobønner). Det er nemmest at få nibsene til at hænge fast, hvis massen ikke er alt for hård.
- Sæt kuglerne på køl i en lufttæt boks og brug dem til madpakkerne, som guf til gæsterne og som fredagssnolder til ungerne...
- Gojibær, rå kakao og rå kakaonibs er nogle af de sundeste fødevarer, der findes p.g.a. et meget højt indhold af antioxidanter...!

**Helse**basen

online økologi, bæredygtighed og sundhed