



Raw balls med bringebærsmak

MENGDE: 9 STYKK TID: 1 TIME 30 MINUTTER ALLERGENER: NØTTER



Ingredienser

10 g kokosolje eller meierismør
25 g fryst bringebær
60 g mandelmel (ikke fettredusert)
35 g mandelsmør eller peanøttsmør uten sukker
50 g SukrinSirup Gold (Ikke Sukrin Gold)
12 g chiafrø
1 klype salt

Topping

15 g kokosmasse eller
1-2 ss lakrisrotpulver eller
1-2 ss kakaopulver

Fremgangsmåte

1. Smelt kokosolje i en liten kjele. Rør inn fryste bringebær og rør til bærene er tint og de kan kneppes med en gaffel.
2. Bland sammen bringebær-blandingen, mandelmel, mandelsmør, sirup, chiafrø og salt i en liten bolle. Dette blander du lettest sammen med en slikkepott.
3. Sett deigen i kjøleskap i 1 time, for å gjøre den fastere og formbar.
4. Rull kuler av deigen. Legg valgt topping i en skål og rull kulene i toppingen.
5. Oppbevar i kjøleskap eller fryser.

KALORIER : 64KCAL | KARBOHYDRATER : 1G | PROTEIN : 2G | FETT : 5G

omhelse.no

Tips

For nøttefri oppskrift kan mandelsmør erstattes av tahini. Smak deg frem til rett mengde søtning, dersom du bruker tahini.