

Energie bommetjes

Bereiding 30 minuten

+/- 15 – 20 balletjes

Dit heb je nodig:

- ½ citroen schil en rasp (zeste)
- 1,5 cup dadels (zonder pit)
- 1 cup amandelmeel
- ½ cup kokosschaafsel
- ¼ cup kokosolie op kamertemperatuur
- 5 druppel etherische citroen olie (Chi heeft een hele goede biologische)

Bereiding:

1. Doe de dadels in een bak en laat ze 10 minuten weken in heet water. Als je zachte medjouldadels gebruikt, heb je een paar minuten weken al voldoende. Giet ze daarna af.
2. Maal de dadels in de keukenmachine (of blender) samen met de kokosolie tot het een smeelige massa is.
3. Voeg vervolgens het amandelmeel en de kokosrasp toe en laat de machine een paar minuten goed draaien.
4. Voeg de citroen zeste en het sap toe en 5 druppels etherische olie. Meng het nog even goed met de machine. Als de dadelmassa niet goed aan elkaar plakt voeg dan een beetje water toe en laat de machine nog even goed draaien.
5. Rol vervolgens balletjes van de dadelmassa en rol ze even door de kokos voor een mooie coating.

Bewaar de balletjes in de koelkast.