

Geluksbonbonnetjes

Happiness is homemade... ♡

Wat heb je nodig?

- 50 gram ongebrande gemengde noten (bv cashewnoten, paranoten, amandelen)
- 30 gram cacaonibs
- 20 gram rauwe cacaopoeder of carobepoeder
- 8 ontpitte medjoul dadels
- 1 el kokosrasp
- 2 el kokosolie
- 1/2 tl kaneel
- 1/2 tl vanillepoeder
- een snufje zout



Hoe maak je het?

1. Ontpit de dadels en snijdt deze heel fijn.
2. Maal de noten fijn in een (koffiebonen)molen of keukenmachine.
3. Laat de kokosolie langzaam smelten.
4. Doe alle ingrediënten bij elkaar en kneed met de hand tot een deegbal (je kunt ook een keukenmachine gebruiken).
5. Draai kleine balletjes (eventueel met behulp van een theelepel). Het is handig om je handen wat vochtig te maken aangezien de massa erg kleverig is.
6. Doe wat losse kokosrasp op een bordje en rol de balletjes door de kokos zodat ze rondom bedekt zijn. En klaar zijn je snoepbonbonnetjes!
7. Je kunt ze in een afgesloten bak ongeveer 5 dagen bewaren of je kunt ze invriezen.
8. Enjoy it! *Happiness is homemade...*

Goed om te weten...

De kokosolie dient in dit recept als bindmiddel. Valt de deegbal nog teveel uit elkaar? Voeg dan wat extra kokosolie toe. Of smeer wat kokosolie op je handen zodat je het deeg makkelijk tot een balletje kan rollen.

Net iets anders?

Voeg 1/2 tl cayennepeper en 1/2 centimeter verse gember toe voor een wat meer spicy variant.

Vrij van...

Gluten, tarwe, koemelk, lactose, soya en geraffineerde suikers



ANDERE KOEK
COACHING & INSPIRATIE