



Ingrediënten

30g amandelen
30g gemengde pitten en
zaden (bijvoorbeeld lijnzaad,
hennepzaad, sesamzaad,
maanzaad,
zonnebloempitten,...)
50g fijn gemalen haver
8 medjool dadels
2 el cacao
2 el TheLiteSelection
chocopasta
40g Kokosschilfers of
amandelschilfers
Zout

Aardappel ovenshotel

Bereidingswijze

Doe 2 el chocopasta in een kommetje en zet 30 seconden in de microgolf.

Ondertussen start je met de amandelen te malen tot kleine stukjes in de foodprocessor. Voeg de dadels, haver, cacao en gesmolten chocopasta toe aan de amandelen en maal nog even verder.

Merk je dat de massa te 'stug' wordt, voeg dan een 1 of 2 eetlepels water toe.

Haal de massa uit de foodprocessor en doe het in een kom, voeg als laatste de gemende pitten en zaden toe en kneed met je handen nog even verder. Wanneer alles goed verdeeld is, plaats de kom een half uurtje in de koelkast.

Doe de kokos- of amandelschilfers in een kommetje. Haal na 30 min de kom met de geknede massa uit de koelkast en je kan de balletjes beginnen te boetseren. Normaal gezien kan je 12 tot 15 balletjes rollen met deze massa. Werk de balletjes telkens af met een laagje kokos- of amandelschilfers. Bewaar de balletjes in een luchtdichte doos in de frigo en je hebt steeds een gezonde snack klaar voor de hele familie!