



KRYDDIG BOLL – THREE GINGER

Med smakrika kryddor, mjuk sötma och tekoncentrat blir detta en ny favorit bland raw food-bollarna. Dessutom är bollarna mättande tack vare både protein och fett från pumpakärnor och nötter.

20–25 stycken

2 1/2 dl cashewnötter
1 dl mandel
1 dl pumpakärnor
1 dl rostade kokosskivor
2 dl dadlar, utan kärna
2 tsk malen kanel
2 tsk malen stjärnanis
1 tsk malen ingefära
1 tsk vaniljextrakt
en nypa havssalt
1–2 msk koncentrat av Pukka Three ginger
kakaonibs att rulla bollarna i

1. Gör ett koncentrat av teet genom att låta 2–3 påsar ligga i liten mängd hett vatten, låt teet svalna.
2. Mixa cashewnötter, mandel, pumpakärnor och rostade kokosflingor till ett mjöl i matberedaren, tillsätt sedan nymald kanel, stjärnanis och ingefära, följt av vaniljextrakt, en nypa havssalt och till sist dadlar.
3. Mixa lätt tills smeten går ihop, tillsätt koncentrat av three ginger te och mixa igen.
4. Låt smeten stå till sig i kyl, forma till bollar och rulla i kakaonibs, njut!

Källa: Biofoods nyhetsbrev