

Daddel-mandler med chokolade

2 portioner

Tidsforbrug: 20 minutter

Har du en sød tand? Eller måske en hel mund fuld af søde tænder? Raffineret sukker er noget værre stads at spise for meget af, men selvom du springer den slags over, så er der masser af søde sager at kaste sig over – uden at få andet end naturens egen form for sukker. Disse fyldte dadler smager som marcipanbrød, syntes jeg.

Ingredienser:

20 friske eller tørrede dadler - friske er de bedste, men tørrede er også fine (ca. 120 gram)

20 mandler (gerne hydrerede*) (ca. 40 gram)

20 gram 81 % mørk chokolade (kan udelades)

* læg mandlerne i en skål med vand 12 timer før du skal bruge dem, så suger de vand til sig og bliver sprøde og lækre – og gør snacken mere saftig.

Sådan gør du:

Tag stenen ud af de friske dadler. Åbn dadlen og læg en mandel ind i den. Luk dadlen igen. Gentag med så mange dadler du ønsker. Du kan fint spise dadlerne sådan her. Specielt når de har ligget i nogle dage er de rigtig gode – også uden chokolade. Vil du have chokolade på (det smager rigtig godt!!), så smelt chokoladen og dyp dadlerne deri og stil dem på bagepapir. Stil dem på køl i en time og de er klar til indtagelse.

Tips:

- ✓ Brug hasselnødder, cashewnødder, peanuts eller andre nødder i stedet for mandler.
- ✓ Rul dem i kokosmel efter du har overtrukket dadlerne med chokolade.
- ✓ Opbevar dem i en lufttæt boks – gerne i køleskabet (så er de lækrest!)