

Konfekt-kugler

20-25 kugler

Antal ingredienser: 3 (+ salt og vand)

Tidsforbrug: 15 minutter (+ tid til afkøling, hvis du kan vente på det...)

Kan du lide brownies? Og chokolade? Her får du en opskrift på sunde, søde, chokolade kugler som du kan bruge som mellemmåltider eller til at tage trangen til noget sødt, når du er på kur – uden at få sukker. Du får udelukkende sunde næringsstoffer, der mætter og giver energi, når du er træt. Og vil du lave sunde påskeæg kan du vende dem i smeltet chokolade.

Ingredienser

100 g valnødder (eller mandler eller cashewnødder)

Et fingernip salt

175 g dadler

3 spsk med top ren kakaopulver (mere hvis du vil have kraftigere kakaosmag)

4-5 spsk. vand

Sådan gør du:

Kom nødderne i en blender eller foodprocessor og blend til det er malet til mel. Tilsæt salt, dadler, og kakaopulver. Blend det hele til det er en samlet masse. Kom et par spiseskefulde vand i massen og kør det igen. Tjek massen om den kan trykkes sammen så den kan rulles som kugler. Hvis ikke så kom 1 spiseskefuld vand mere i. Forsæt sådan til du kan trykke massen sammen. Form kugler af massen i hånden og sæt dem på en plade/skærebræt/tallerken med bagepapir. Stil dem på køl i 1-2 timer. De er bedst, når de er kolde (men kan sagtens fortæres med det samme).

Tips:

- ✓ når de er afkølet kan du vende dem i smeltet mørk chokolade 70-86 %. Smelt chokoladen over vandbad og vend kuglerne i chokoladen. Stil dem igen på køl og nyd dem efter et par timer.
- ✓ Opbevar dem i en lufttæt boks i køleskabet (med lås på, hvis du vil have dem for dig selv!).
- ✓ Vil du slanke dig, så kan du selvfølgelig ikke spise uanede mængder af disse, selvom de er super-sunde. Spis 3-4 stk. som et mellemmåltid fx sammen med nogle gulerødder. Ja, det lyder underligt, men det smager godt med den kombination.