

UHYRLIGT GODE KONFEKTKUGLER

Nok til at 7-8 personer kan smovse i flere timer

Disse konfektkugler er nærmest stjernesked for de er så himmelske. Og pas på, for de mætter godt, men det forhindrer ikke nødvendigvis dine smagsløg i at råbe på flere.

Prøv. evt. at bruge rom istedet for appelsinsaft (men behold endelig skrællen til "kakaofrakken"). Du kan også sagtens eksperimentere med andre nødder og bruge mandler, hasselnødder, pinjekerner, macademianødder o.l. Bare der altid er et 1:1 forhold mellem den totale mængde nødder og dadler samt tranebær. Det kan også smage godt at røre lidt kokosmel eller mandel/nøddeflager i opskriften. Eller tril kuglerne i en blanding af kakao, appelsinskræl og kokosmel. En ting er sikkert: Smagen er himmelsk!

2 dl usaltede pistachienødder

2 dl valnødder

2 dl cashewnødder

5 dl udstenede dadler der ikke er alt for tørre

1 dl tørrrede tranebær sødet med æblesaft

1 tsk stødt kanel

1/2 tsk vaniljepulver (og ikke vaniljesukker!)

1/4 tsk stødt nelliker

1/4 tsk stødt kardemomme

1/4 tsk grøn peber

**fintreven skræl og friskpresset saft af 1 økologisk appelsin
ren kakaopulver**

Kør pistachienødder, valnødder, cashewnødder, dadler, tranebær, kanel, vanilje, nelliker, kardemomme, grøn peber in en food processor i et par minutter til alt er helt finthakket. Massen skal være så fin, at man kan presse den sammen med fingrene.

Tilsæt appelsinsaft og kør det hele igen til det samler sig og er som f.eks. en figenstang.

Bland appelsinskræl med 4-5 spsk kakaopulver i en stor skål.

Tril nødde-dadelmassen til kugler og rul dem i kakaopulver og appelsinskræl.

Spis så mange konfektkugler du kan med det samme og gem resten til senere.

SUNDHEDSREVOLUTIONEN™

Søndre Strandvej 60B • 3000 Helsingør

UMAHRO • mobil 28141379 • umahro@sundhedsrevolutionen.dk

THORBJØRG • mobil 40916413 • tobba@sundhedsrevolutionen.dk

www.sundhedsrevolutionen.dk • www.myspace.com/sundhedsrevolutionen