

Njut med gott samvete!

Vi behöver alla beredskap på dagens blodsocker utmaningar!

Här kommer ett grundrecept som kan varieras hur mycket som helst.

Gott både till vardags och när det är lite lyxigare.

Grundrecept till Dina favorit bollar; ca 10-15 st;

- 65 g nötter eller frön; tex mandel para, cashew, hassel, valnöt, solrosfrö, pumpafrö, linfrö, sesamfrö..
- 125 g torkad frukt tex; russin, dadlar, aprikos, goji, äpple, mango, körsbär...
- 1 tsk pulver av tex; blåbär, hallon, havtorn, kråkbär, aronia, jordgubb, maca, acai, baobab, chlorella, ingefära, lucuma, camu camu, ingefära, mango, ceylon kanel, kardemumma....
- ½ msk vätska tex; kokosolja, äppeljuice, tahini eller honung
- något att rulla i; kakao, bipollen, kokosflingor, bärpulver, hampafrö.....

Gör så här;

- 1) Välj en eller flera ingredienser från varje kategori av nötter/frö, torkad frukt, pulver och vätska. Håller du dessa proportioner så får de en fin formbar smet. Sätt matberedaren på en våg som du kan nollställa mellan varje kategori du lägger i, då går det både snabbt och smidigt.
- 2) Mixa allt i matberedare tills smeten är formbar.
- 3) Rulla till bollar ca 2-4 cm i diameter. De är goda som de är men du kan också rulla dem i något av förslagen ovan eller hitta på eget. Ett lätt sätt är att lägga alla bollar i en plastpåse och skaka försiktigt så får de en jämn yta av det goda du valt.
- 4) Kan förvaras i kylan om de inte tar slut före det.

För livets alla goda stunder! / Monica´s kök