

Dadelbollar

DADELBOLLAR

RECEPTET ÄR TILL 30-35 ST

200 gram	färska dadlar
1 dl	valnötter
1 dl	mandel
1 dl	pekannötter
1 dl	pumpakärnor
1 dl	riven kokos
4 msk	raw kakao
1 msk	kanel
1 dl	kokosolja

Om du är en kaffeälskare kan du smaksätta med lite kaffe!

HUSGERÅD

Skalkniv
Matberedare
Bunke

Dadelbollar

Dadelbollar

Så här gör du

- Kärna ur dadlarna
- Mixa [nötterna](#) och pumpakärnorna för sig
- Mixa dadlarna och kokosen för sig
- Mixa ihop de två satserna tillsammans med kakao och kanel
- Tillsätt kokosoljan och mixa till slätt smet
- Forma smeten till bollar
- Rulla bollarna i kokos
- Förvara dem i en glas- eller plåtburk med lock

[Dadelbollar 1](#) Image placeholder type unknown

Perfekt att ha Dadelbollar i en burk i frysen, bara att ta fram när man får besök eller när suget sätter in. Så vad väntar du på? Ut i köket och baka din variant av dessa delikatesser.

Titta gärna på [vår YouTube video](#) där du kan se oss göra Dadelbollarna.

Paleo så gott och så enkelt!
Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#) och [Bagaren och kocken \[shoppingcarticon\]](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
