



Dadel-noten-vruchtenreep (of balletjes)

85 gr. gemengde ongebrande noten - 190 gr. dadels zonder pit (of vijgen) – 120 gr. haver- of roggevlokken (of havermout) – 70 gr. notenpasta (bijv. Bio Today) – 65 gr. gemengde zaden/pitten (chiazaad, hennepzaak, sesamzaad, lijnzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten) – 50 gr. gedroogd fruit (cranberry, rozijnen, abrikozen, gojibessen, incabessen) - ½ tl. zout – 1 tl. kaneel - ½ tl. gemberpoeder – evt. 2 el. honing - 2 el. kokosolie (of roomboter) – 3 el. geraspte kokos (garnering)

Werkwijze:

- Maal of hak de noten fijn
- Snijd de dadels (of vijgen) fijn. Als ze erg droog zijn, week ze dan eerst 15 min. in heet water
- Doe de noten en de dadels (of vijgen) in de keukenmachine en maal tot een kleverige massa
- Als de haver-/roggevlokken erg grof zijn, kun je ze iets fijner malen
- Kijk of je de zaden/pitten/vruchten nog iets kleiner wilt snijden
- Voeg dan alle overige ingrediënten (behalve de kokosrasp) toe en kneed tot een samenhangende bal
- Doe het geheel in een met bakpapier beklede vorm van 20 x 20 cm en druk aan met de bolle kant van een lepel
- Strooi de kokosrasp er overheen en druk nog wat aan
- Laat alles een poosje (minimaal 1 uur) opstijven in de koelkast
- Snijd er repen van
- Je kunt van de bal ook kleine balletjes rollen, deze door de kokosrasp rollen en laten opstijven