

# Dadelbollar

Receptet gäller mellan 20-30 bollar (beroende på stolek)

## Ingredienser:

- > 16 färska dadlar (urkärnade ca 160 g)
- > 3 dl havregryn (eller fiberhavregryn)
- > 1 dl kokosflingor
- > 2 msk kakao
- > 1/2 dl kokosolja
- > 2 msk starkt bryggkaffe
- > 1-2 msk vatten
- > Kokosflingor/pärsocker/strössel att rulla i





## Steg 1:

Börja med att kärna ut dadlarna och lägg dem i en matbredare med en mixer. Häll sedan även ner havregryn, kokosflingor, kakao och kokosolja och mixa ihop till en jämn massa.

Tillsätt sedan det bryggkaffet och vatten för att inte få bollarna så torra och lättare att forma och mixa sedan ihop det till en slät massa.

- > 16 färska dadlar
- > 3 dl havregryn
- > 1 dl kokosflingor
- > 2 msk kakao
- > 1/2 dl kokosolja
- > 2 msk starkt bryggkaffe
- > 1-2 msk vatten
- > Matbredare med mixer



## Steg 2:

Forma sedan bollarna till runda och fina bollar (rulla i valfri stolec som även avgör hur många bollar det blir).

Rulla sedan bollarna i kokosflingor/pärsocker/strössel beroende på vad du vill ha runt dina dadelbollar!

Ställ sedan bollarna på ett fat i kylan innan de äts!

- > Kokosflingor/pärsocker/strössel att rulla i
- > Mellanstort fat eller en tallrik



# Mumsiga och goda dadelbollar



Nu är dina fantastiska dadelbollar klara och redo att njutas av till eftermiddagsfikat/efterrätten eller varför inte framför tv:n vid fredagsmyset!

Dessa dadelbollar är även ett väldigt bra alternativ till en nyttig men även enkel och god fika eller fredagsmys!

## ***@vilhelmbakar på instagram***

Här kan du hitta mängder med nyheter och annat med bakning

Skapad med [Webnode](#)

Skapa en hemsida gratis