

Energie bonbonnetjes

Een heerlijke traktatie

Recept voor ca. 20 stuks

Vorbereiding Ca. 15 minuten

Bereiding: ca. 5 minuten



Ingrediënten:

- ☛ 1 kleine eetlepel zonne(bloem)pitten (10 gram)
- ☛ 1 eetlepel gebroken lijnzaad of chiazaad*(15 gram)
- ☛ 1 banaan (150 gram)
- ☛ 50 rozijnen
- ☛ 20 gram pure chocolade
- ☛ 50 gram pecannoten (of andere noten; gemengde noten)
- ☛ 3 eetlepels gemalen kokos
- ☛ 2 theelepels cacaopoeder of carobe poeder
- ☛ Rijststroop

Benodigd

- ☛ Diepe schaal of bord
- ☛ vijzel
- ☛ broodtrommetje of plat opbergdoosje met deksel
- ☛ huishoudfolie
- ☛ bonbon papiertje of serveerschaal

Vorbereiding

Plet de lijnzaad of chiazaad en de zonne(bloem)pitten in een vijzel.

Maal apart in een vijzel de rozijnen totdat het een plakkerige massa wordt.

Hak de pure chocolade in stukjes en doe hetzelfde met de noten.

Bereiding

Prak de banaan in een schaal en doe daar zonne(bloem)pitten, kokos en lijnzaad en/of chiazaad bij. Voeg de gemalen rozijnen toe en ook gehakte chocolade en noten.

Meng deze door de andere ingrediënten in de schaal. Voeg nog wat rijststroop toe naar smaak en eventueel een schepje cacao (2 theelepels) voor de chocoladeliefhebbers.

Bekleed een bakje, bijvoorbeeld een broodtrommel of ander opbergdoosje, aan de binnenkant met huishoudfolie. Druk het mengsel hierin. Laat even in de koelkast rusten om hard te worden (hoe meer banaan er in zit, hoe zachter het blijft) en rol er dan bolletjes van. Rol ze door de gemalen kokos en serveer ze in een bonbon papiertje of op een mooie serveerschaal.

Tip: heer lijk bij een kopje kruidenthee.

- ☛ Opmerking: Lijnzaad/chiazaad bij voorkeur ongebroken kopen en deze kort voor bereiding pletten in een vijzel.

Bron basis recept: Veggiegids