



# Daddelkugler

## Proteinberiget

30 stk

## Ingredienser

- 2 spsk Chia, frø
- 170 g dadler
- 70 g mandler
- 1 dl havregryn
- 3 spsk kakao
- 30 g Adosan, HøjProtein, SanaCare
- 0,5 dl appelsinjuice, friskpresset

### Tip!

Kuglerne kan rulles i kokosmel før de sættes på køl.

## Fremgangsmåde

1. Dadler, mandler, havregryn, kakao, Adosan og Appelsinsaft blendes sammen
2. Chiafrø æltes ind i daddelmassen
3. Rul kugler af daddelmassen - ca. 30 stk af 13 g. Hvis dejen er for tør tilsættes mere appelsinsaft.
4. Sæt kuglerne på køl og server dem kolde

	Pr. Stk. (13 g)	Pr. 100 g	Energiprocent
Energi	181 KJ/43 kcal	1358 KJ/323 kcal	
Protein	2 g	15 g	19 E%
Kulhydrat	5 g	48 g	53 E%
Fedt	1,5 g	11 g	28 E%