



## Romkugler med Adozan

### Sød proteinrig snack

20 stk

### Ingredienser

- 1 dåse, drænet kikærter, dåse
- 2 spsk citronsaft, friskpresset
- 300 g dadler, tørrede
- 2 tsk rom aroma, Dr. Oetker
- 1 dl havregryn
- 30 g kakaopulver
- 60 g Adozan HøjProtein

### Pynt

- 40 g kokosmel

#### Tip!

Sød og lækker snack med højt proteinindhold

### Fremgangsmåde

1. Hæld vandet fra kikærterne, skyl dem og lad dem dryppe af
2. Afmål alle ingredienser og hak det hele sammen i en foodprocessor
3. Hvis massen ikke samler sig kan der tilsættes lidt vand, men pas på at massen ikke bliver for blød
4. Smag på massen. Hvis du synes den skal være sødere, kan du tilsætte lidt sødemiddel
5. Tril 20 kugler og rul dem i kokosmel
6. Sæt dem køl mindst 1 time, men gerne til næste dag
7. Romkuglerne kan holde sig 4-5 dage i køleskabet

### Næringsindhold pr. stk (39 g)

Energi 96 kcal/400KJ

Protein 5 g (20 E%)

Kulhydrat 13 g ( 54 E%), Kostfibre 3 g (6 E%)

Fedt 2 g (19 E%)