



Romkugler

Sød Sund Snack

15 stk

Ingredienser

- 1 dåse, drænet kikærter, dåse (240 g)
- 2 spsk citronsaft, friskpresset
- 150 g dadler
- 1 spsk rom aroma
- 1 dl havregryn
- 30 g kakaopulver

Pynt

- 20 g kokosmel

Fremgangsmåde

1. Hæld vandet fra kikærterne, skyl dem og lad dem dryppe af
2. Vej alle ingredienserne af og hak det hele fint sammen i en foodprocessor.
3. Hvis dejen ikke samler sig kan du tilsætte lidt vand, men pas på at dejen ikke bliver for våd.
4. Smag på massen. Hvis du synes den skal være sødere, kan du tilsætte lidt sødemiddel eller sirup.
5. Tril 15 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.

Tip!

Sød og lækker snack, som kan udgøre et halvt mellemmåltid og tilfredsstille den søde tand.

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (41 g)
Energi	183 kcal/785 KJ	76 kcal/319 KJ
Protein	5 g	2 g
Kulhydrat	26 g	11 g
Kostfibre	7 g	3 g
Fedt	4,5 g	2 g