

# SUNDE SNACKS

## ROMKUGLER

### Ingredienser:

240 g kikærter (svarer til hvad der er i en dåse – man kan også sagtens udbløde og koge selv)  
100 g mandler  
240 g dadler  
50 g havregryn  
4 spsk god kakao  
Kokos eller andet til at trille bomberne i  
Evt. romessens = smag af romkugler

### Sådan gør du

1. Kom mandlerne og havregryn i en foodprocessor og kørs til du har en fin melagtig struktur. Kom "melet" i en anden skål
2. Kørs dadlerne i foodprocessoren og kørs til du har en ensartet masse
3. Kom kikærter ved og kørs igen til du har den ønskede konsistens
4. Kom "melet", kakao og evt. romessens i og kørs
5. Tril "dejen" til bomber og tril dem fx i kokos
6. Opbevares på køl



## CHIA-CHOCO-KUGLER

### Ingredienser:

2 spsk **økologiske chiafrø**  
2,5 dl bløde, udstenede dadler  
1 dl hakkede **økologiske mandler**  
1 dl havregryn  
3 spsk kakaopulver

### Sådan gør du:

1. Blend alle ingredienserne på nær chiafrø til en tyk masse.
2. Tilsæt herefter chiafrøene og rør dem godt ind i massen. Hvis massen ikke samler sig, kan man tilsætte en lille smule vand eller mandelmælk. Men pas på den ikke bliver for lind.
3. Tril til kugler og opbevar på køl.