



# Romkugler

## Sød Sund Snack

15 stk

## Ingredienser

- 1 dåse, drænet kikærter, dåse
- 2 spsk citronsaft, friskpresset
- 130 g dadler, friske/bløde
- 1 dl vand
- 2 tsk rom aroma, Dr. Oetker
- 1 dl havregryn
- 30 g kakaopulver

## Pynt

- 20 g kokosmel

## Fremgangsmåde

1. Hæld vandet fra kikærterne, skyl dem og lad dem dryppe af
2. Vend kikærterne i citronsaft
3. Kom bønner og udstenede dadler i en foodprocessor eller blender. Blend til en ensartet masse. Tilsat vand undervejs.
4. Tilsæt Rom essens, kakao og havregryn og blend igen .
5. Smag på massen. Hvis du synes den skal være sødere, kan du tilsætte lidt sødemiddel.
6. Tril 15 kugler og rul dem i kokosmel.
7. Sæt dem køl mindst 1 time, men gerne til næste dag.
8. Romkuglerne kan holde sig 4-5 dage i køleskabet.

### Næringsindhold Pr. stk (39 g)

Energi	71 kcal/300 kj
Protein	2 g
Kulhydrat, tilgængelig	10 g
Kostfibre	3 g
Fedt	2 g

### Tip!

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