

## Energi bollar med blåbär

Ca 20 stycken

100 g torkade plommon (häll vatten över plommonen och låt dem ligga i 4-6 timmar\*)

2 dl pumpafrön

½ dl solrosfrön

½ dl kokosflingor

2 msk blåbärspulver

1 msk kokossocker eller annat socker

1 msk kokosolja

1 msk av blötlägningsvatten från plommonen

1-2 msk kokosflingor att rulla bollarna i.

Kör först frön och flingor i en matberedare, så de blir lite hackade. Lägg sedan i resten av ingredienser och kör till en jämn smet.

Rulla till små bollar och lägg dem i en plastpåse med kokosflingorna. Skaka påsen lätt så alla bollar får flingor på sig.

\*Har du bråttom, kan du värma upp vattnet till ca 50 grader och låt dem ligga ca 30 min)

Ät och njut! Perfekt att ha med sig när suget sätter in.

Lycka till! Monica's kök



[www.byggdinhalsa.se](http://www.byggdinhalsa.se)