

Grundrecept på Rawfoodbollar; ca 10 st;

- 65 g nötter eller frön; tex mandel para, cashew, hassel, valnöt, solrosfrö, pumpafrö, linfrö, sesamfrö..
- 125 g torkad frukt tex; russin, dadlar, aprikos, goji eller körsbär,
- 1 tsk pulver tex; blåbär, hallon, havtorn, kråkbär, aronia, jordgubb, maca, acai, baobab, chlorella, ingefära, lucuma, camu camu, ingefära, mango, vanilj, ceylon kanel, lakrits, kardemumma, med flera....
- ½ msk vätska tex; kokosolja, äppeljuice, tahini eller honung
- något att rulla i; kakao, bipollen, kokosflingor, bärpulver, hampafrö, med flera....

Välj en eller flera ingredienser från varje kategori av nötter, torkad frukt, pulver och vätska. Håller du dessa propotioner så får de en fin formbar smet. Mixa allt i matberedare tills smeten är formbar. Rulla till bollar ca 2-3 cm i diameter. Rulla dem i något av förslagen ovan eller hitta på egen smak och lägg i kylan en stund. Det går mycket lätt att få det som ska vara runt bollarna att fastna om man lägger bollarna i en plastpåse och skakar lite försiktigt.

De håller ca 1-2 veckor i kylan, men går också bra att frysa in.

Ät & Njut med gott samvete! Monica´s kök/ Monica

