

Antioxidant bollar

www.sat-nam.se



Blanda alla torra ingredienser i en matberedare, tillsätt kaffet sist och inte mer än att du får en fast deg som går att rulla. Rulla till bollar och sist rulla dem i kokos.

Jag brukar ha lite bollar i frysen det är toppen när du skall ut på picknick eller får oväntat besök. Om du saknar eller inte tål någon

Detta behövs:

10 bollar

100gr torkade dadlar
50 gr valnötter
1-2 msk kokosolja
1 msk mandelmjöl
1 tsk hampfrön
3 msk kakao raw
1 tsk bipollen
1 tsk havtornspulver
2 msk starkt kaffe
½ tsk vaniljpulver
1 krm havssalt
1 dl kokosflingor

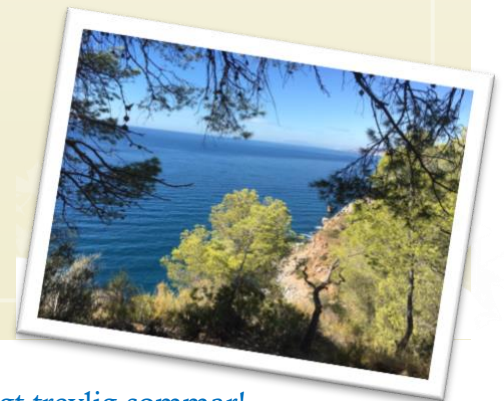
(håller 5 dagar)

Våra resor:

På vår hemsida kan du läsa mer om datum och innehåll i de olika resorna.

Datum 6-13/10 samt 18-25/10 denna resa innehåller även vedic art

Till hösen är det vår 16 resa ner till Nerja. Vi bor på vår gård med underbar tystnad och hänförande utsikt. Del i dubbelrum



Vi önskar dig en riktigt trevlig sommar!
Ingrid, Kathrin, Marie, Annika & Tomas