RECEPT

Receptskapare:
Isabelle Ståhl, kostrådgivare
@mellistipset

Utfärdat av:
Apoteket

Ordination:

Gyllene saffranskulor

Ändamål:

Julens kanske allra enklaste godis men nog också det godaste. Dessa näringsrika rawfoodbollar utan tillsatt socker passar både små och stora. .

Styrka:	Livsmedel:
2 dl	Cashewnötter
7 st	Färska dadlar
1-2 pkt	Apotekets Saffran
2 msk	Kallpressad kokosolja
1 krm	Vaniljpulver
1 nypa	Salt (ej till bebis)
1 dl	Riven kokos (+ 1 dl att rulla i)

Dos:
12 kulor

Tidsåtgång:
ca 10 min

Förvaring:
I kylskåp några dagar eller i frysen

Övrig information:
Fria från mjölkprotein, och tillsatt socker. Glutenfria och veganska.

Tillberedning:

1 Ner med alla ingredienser i en matberedare och kör till en jämn smet. Addera lite vatten om smeten känns för torr.
2 Forma bollarna runda med händerna. 3 Rulla bollarna i riven kokos, ca 1 dl. Klart! Håller i kylskåp i flera dagar och kan även frysas in.

apoteket

3026A-1023