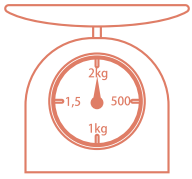


# Energieballetjes

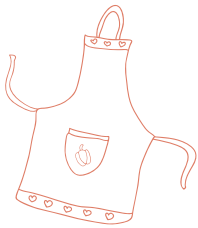


# ENERGIEBALLETJES



## Wat heb ik nodig? (voor ± 20 balletjes)

- 7 á 9 gedroogde pruimen (of een half kopje gedroogde abrikozen, rozijnen, dadels,...)
- 1 wortel (of kleine rode biet)
- 3 handjes noten en zaden naar keuze (= een kopje voor 3/4de gevuld)
- 5 eetlepels haverzemelen (of havermout)
- Snuifje zout
- 0,5 koffielepel kaneel
- 4 eetlepels hazelnootpoeder (of zadenmix / amandelpoeder / cacao poeder/...)
- Kommetje
- Rasp
- Mixer



## Hoe maak ik energieballetjes?

1. Rasp de wortel fijn en doe de geraspte wortel in een kom of mixerpotje.
2. Voeg de pruimen, noten, zout, kaneel en havermout toe.
3. Mix goed. *Stop af en toe met mixen en roer het plakkerig geheel een keer om met een lepel om dan verder te mixen.*
4. Rol kleine balletjes (ongeveer 1,5 cm) met je handen.
5. Vul een kommetje met hazelnootpoeder of zadenmix en rol de balletjes erdoor. De zaadjes en nootjes kleven nu mooi aan de buitenkant van de balletjes.

Heb je een energiedipje? Eet 3 energieballetjes als 4-uurtje.

