



Haver Pistache Ontbijtballetjes

Ingrediënten:

- 5-6 medjool dadels (afhankelijk van hoe zoet je de ballen graag hebt)
- 1 grote rijpe banaan
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 40g havervlokken
- 2 eetlepels kokosrasp
- handjevol pistachenoten
- handjevol cranberries (alleen als ze natuurlijk gezoet zijn, anders pak je rozijnen)



Bereiding:

Doe de medjooldadels, banaan, kokosolie, zonnebloempitten in de kleine kom van de keukenmachine en maal tot een plakkerig deeg. Doe het beslag in een kom en roer de havervlokken, kokosrasp de pistachenoten en de cranberries of rozijnen erdoor. Zet de kom even in de koelkast om het deeg op te laten stijven en rol er dan ontbijtballetjes van. Eet een paar ballen op voor het ontbijt, neem er een paar mee als snack en bewaar de rest in de koelkast. Het is daar ruim een week (maar bij mij liggen ze er soms rustig 2 weken) houdbaar.

N.B. Je moet soms een beetje spelen met dit deeg omdat de ingrediënten vaak verschillen. Hoe rijp is de banaan? Hoe zacht je medjooldadels etc. Is het deeg te los dan voeg je nog wat zonnebloempitten toe, te stevig en roert het moeilijk dan voeg je nog wat kokosolie toe. Kortom, wees creatief en maak ballen van textuur waar jij na koelkast tijd goed mee kan rollen.

