



Haver Noten Balletjes

(voor 1 persoon ontbijt en een latere snack)

1 grote, rijpe banaan
scheutje verse citroensap
35g ongezwavelde rozijnen of abrikozen
30g zonnebloempitten
25g amandelmeel
40g hele havervlokken
25g lijnzaadmeel (fijngemalen lijnzaadjes)
60g kokosrasp
1 el rauwe cacao poeder
snufje zout

Bereiding:

Dit ontbijt is makkelijk van te voren te maken en in de koelkast te bewaren om daarna mee te nemen en in de auto (of op kantoor) op te eten.

Pureer de banaan samen met het citroensap, de rozijnen of abrikozen, zonnebloempitten en het amandelmeel in de keukenmachine. Doe in een kom en roer de havervlokken, het lijnzaadmeel, de helft van de kokosrasp, het cacao poeder en het zout toe. Rol er met (natte) handen bolletjes van en rol ze een voor een door de rest van de kokosrasp. Leg de balletjes in de koelkast om op te stijven en bewaar ze daar. Serveer vanuit de koelkast.

Voor circa 10 balletjes

