

# Dadelballetjes met kokos



## Ingrediënten voor 4 porties (tussendoortje)

- 250g dadels
- 100g walnoten
- 50g cashewnoten
- ½ tl zout
- 30g kokosrasp

### Optioneel:

- 30g sesamzaadjes



## Bereidingswijze

- Ontpit de dadels en snij deze in stukjes.
- Laat de dadels ongeveer 5 minuten in heet water weken.
- Maal ondertussen de walnoten en cashewnoten fijn (kan met een blender of staafmixer).
- Maal de geweekte dadelstukjes ook in blender of staafmixer.
- Maak hier een samenhangend deeg van door dit te kneden met je handen.
- Rol van dit deeg balletjes van ongeveer 2,5 cm.
- Strooi wat kokosrasp op een plank en rol de balletjes er één voor één door totdat ze volledig bedekt zijn.

---

## Tips

- Dit is een ideaal gezond tussendoortje, noten bevatten namelijk gezonde vetten, eiwitten en veel vitaminen en mineralen. De dadels bevatten natuurlijke suikers die je voldoende energie geven tot de volgende maaltijd. Ze hebben een hoge verzadiging dus beperk wel je aantal per tussendoormoment (afhankelijk van je hongergevoel én de grootte van je balletjes zou ik 1 à 3 stuks aanraden)!
- Je kan de balletjes 5 dagen bewaren in een afgesloten doos in de ijskast.
- Je kan er ook zaden aan toevoegen zoals sesam of chiazaad.
- Zin in een andere smaak? Rasp de schil van een limoen en meng dit er ook door. (Er zijn nog veel variaties te vinden!).

---

## Bron

- Gebaseerd op een recept van 'Great Little Kitchen':  
<https://www.greatlittlekitchen.nl/recepten/dadelballetjes-met-kokos/>