

## Energieballetjes



### Wat heb je nodig?

- # Dadels, zachte kleine, doosjes kosten meestal rond €3. Medjoul dadels kan ook maar dan even zacht weken in warm water
- # Haverzemelen of havermout. Zemelen zijn kleiner en fijner
- # pompoenpitten, zonnebloemzaadjes, nootjes (fijngestampt), rozijntjes, dit is allemaal optioneel
- # Kokosrasp/klapper of cacao poeder, hennepzaad, sesamzaad voor het 'jasje' van het balletje
- # beetje zout
- # beetje kaneelpoeder
- # beetje chilipoeder (optioneel en pas op doe niet teveel!)
- # olijfolie

### Hoe te maken?

- # in de dadels zit een pit, ontpit ze en verzamel het vruchtvlies
- # rooster in een pan de haverzemelen totdat ze goudbruin zijn, kijk uit ze kunnen snel verbranden
- # rooster de pompoenpitjes, zonnebloemzaadjes en nootjes mocht je die er doorheen doen
- # voeg alles bij elkaar in een kom
- # doe een beetje olijfolie in je handpalm en wrijf je handen in, dat is tegen het plakken
- # kneed het geheel heel goed door elkaar totdat het een gelijke grote bal is
- # pak van die bal steeds kleine beetjes om daar een balletje van te draaien, gebruik wat meer olijfolie als je handen flink plakken
- # maak een kom met de kokos/klapper
- # rol de balletjes in de kokos en je energieballetje is klaar
- # eet er niet teveel in een keer, tenzij je een berg gaat beklimmen 😊

