



Nyttiga pepparkaksbollar

ca 12 st

2 dl fiberhavregryn

1 dl cashewnötter

12 färska och urkärnade dadlar

2 msk smält kokosolja

1 msk agavesirap

2 tsk kanel

2 tsk kardemumma

1 tsk ingefära

½ tsk kryddnejlika

1-2 msk vatten

Gör så här:

Mixa havregryn och cashewnötter fint i en matberedare.

Tillsätt resten av ingredienserna och mixa till en slät konsistens.

Rulla degen till bollar och ställ dem i kylan en stund.

Ät och njut!