

Bitar med hallon och chiafrö (vegan)



10 min. 30 kcal SteviaSweet Crystal

Gör så här

Blötlägg chiafröna i kallt vatten i ungefär en halvtimme. Rör om fröna några gånger under blötläggningen, så att fröna inte klumpar sig. Mät upp övriga ingredienser i matberedarens skål. Tillsätt de blötlagda chiafröna och mixa tills blandningen blir jämn.

Rulla smeten till bollar och rulla bollarna i kokosflingor. Förvara i kylskåp i en lufttät behållare.

Ingredienser för 20 portioner

1 tsk	chiafrön
1/2 dl	kallt vatten
100 g	hallon
6 st (50 g)	torkade dadlar
80 g	havreflingor
40 g	mandelmjöl
1 tsk	SteviaSweet Crystal

Servera med

kokosflingor till dekoration

Näringsvärde per portion

30	kcal
127	kJ
1.5	g Protein
4.5	g Kolhydrater
0.5	g Fett