LINDA BEN

Hollir konfektbitar



Eldunartími

30 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hollir konfekt bitar er nammi sem er upplagt að smella í þegar manni langar í eitthvað sætt og gott en samt næringarríkt og hollt.
Það er afar einfalt að smella þeim saman og það tekur mjög stutta stund. Maður byrjar á því að leggja döðlurnar örstutt í bleyti í heitu vatni. Á meðan döplurnar eru að mýkjast græjar maður restina. Hakkar möndlurnar og setur restina af innihaldsefnunum í skálina. Svo maukar maður döðlurnar og blandar öllu saman. Hnoðar svo kúlur úr deiginu og hjúpar þær svo með súkkulaði.
Ef maður vill þá er hægt að skreyta kúlurnar með kókuskrauti til að gera þær hátíðlegri þar sem jólin eru nú handan við hornið.
Með því að velja vörurnar frá Muna þá eru kúlurnar að mestu lífrænar sem er hollara fyrir okkur og jörðina.

Hollir konfektbitar

- 150 g möndlur frá Muna
- 75 g ristaðar kókosflögur, létt hakkaðar frá Muna
- 50 g hampfræ frá Muna
- 200 g döðlur frá Muna
- 2 msk vatn
- 1 tsk vanilludropar
- 1/2 tsk möndludropar
- 200 g dökk súkkulaði
- kókuskraut (má sleppa)

Aðferð:

1. Setjið döplurnar í skál og hellið heitu vatni yfir þær, leyfið þeim að liggja í heitu vatninu í 10-15 mín.
2. Hakkið möndlurnar þar til þær eru orðnar að fínu mjöli og setjið í skál.
3. Maukið döðlurnar í matvinnsluvél eða blandara, setjið örlítið af vatni með ef þær eru ennþá svolítið stífar til að það sé auðveldra að mauka þær. Setjið í skálina með möndlunum ásamt ristuðu kókosflögunum og hampfræjunum, blandið saman.
4. Bætið vanilludropunum og möndludropunum út í og blandið öllu vel saman.
5. Útbúið kúlur úr deiginu, u.þ.b. 1 msk deig = 1 kúla.
6. Bræðið dökka súkkulaðið yfir vatnsbaði og hjúpið kúlurnar, leyfið því að storkna á kúlunum.
7. Takið restina af súkkulaðinu og bræðið það aftur ef það hefur storknað í skálinni og dreifið því yfir í línum, skreytið með kókuskrauti ef þið viljið.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.