

TEMPLATE VOOR ENERGIEBALLETJES

Met deze template kun je eindeloos variëren in de samenstelling van je eigen energieballetjes. Zelf een topcombinatie bedacht? Deel het recept in onze Facebookgroep [Keukenpraatjes](#).

voor 30 balletjes

- 100 g gedroogd fruit (dadels, pruimen, abrikozen, rozijnen, vijgen)
- 200 g geroosterde noten, zaden of pitten (bijv. pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, hennepzaad, lijnzaad, chiazaad, walnoten, hazelnoten, amandelen, kokos) of notenmeel
- 50 ml kokosvet
- smaakmakers (zoals citrus- of sinaasappelzeste, cacaopoeder, warme specerijen zoals kaneel, kruidnagel, gember, kardemom, venkel- of anijszaad, korianderpoeder, nootmuskaat, chilipoeder)
- snuifje zout
- deklaagje (gemalen noten, pitten, zaden, cacao, kaneel, kurkuma, poedersuiker)
- optioneel: 1 à 2 el ahornsiroop (als je een zoetekauw bent)

Week het gedroogde fruit bij voorkeur een paar uur tot een dag vooraf. Zo wordt het zacht en kun je het beter mixen. Laat het geweekte fruit goed uitlekken, zodat het niet te vochtig is.

Rooster de noten, zaden en/of pitten op een vel bakpapier in de oven tot ze lekker gaan geuren (180°C). Laat afkoelen. Hak de noten fijn in een hakmolentje of keukenmachine.

Voeg het gedroogde fruit, het kokosvet, de smaakmakers en het snuifje zout toe en mix tot je een kleverige massa hebt.

Rol tot balletjes met je handen. Rol de balletjes ter afwerking door een 'afdeklaagje' van bijvoorbeeld gemalen nootjes, kokosrasp, cacao of kaneel.

Tips:

- Is je mengeling te slap? Voeg dan gemalen havervlokken toe.
- Vervang eventueel de helft van de noten door gemalen havervlokken voor een lichter balletje.
- Bij gebruik van hazelnoten en amandelen: wrijf na het roosteren het vliesje van de noten, want dat smaakt wat bitter.
- Medjouldadels hoef je niet te weken, die zijn al heel zacht.