

Äppel- och dadelbollar med kanel

14 bollar

Ingredienser:

1 st äpple
5 st dadlar, Medjool
1 dl mandlar
2 dl havregryn
1 tsk kanel
1 nypa vaniljpulver

Gör så här:

Skala äpplet och kärna ur detta och dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer tills du får en smet. Rulla till lagom stora bollar.



Äppel- och dadelbollar med kanel

14 bollar

Ingredienser:

1 st äpple
5 st dadlar, Medjool
1 dl mandlar
2 dl havregryn
1 tsk kanel
1 nypa vaniljpulver

Gör så här:

Skala äpplet och kärna ur detta och dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer tills du får en smet. Rulla till lagom stora bollar.



Äppel- och dadelbollar med kanel

14 bollar

Ingredienser:

1 st äpple
5 st dadlar, Medjool
1 dl mandlar
2 dl havregryn
1 tsk kanel
1 nypa vaniljpulver

Gör så här:

Skala äpplet och kärna ur detta och dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer tills du får en smet. Rulla till lagom stora bollar.



Äppel- och dadelbollar med kanel

14 bollar

Ingredienser:

1 st äpple
5 st dadlar, Medjool
1 dl mandlar
2 dl havregryn
1 tsk kanel
1 nypa vaniljpulver

Gör så här:

Skala äpplet och kärna ur detta och dadlarna. Kör alla ingredienserna i en mixer tills du får en smet. Rulla till lagom stora bollar.

