

# ROMKUGLER

12 kugler

## Ingredienser:

1 dåse sorte bønner  
(drænet og skyllet)  
10 bløde dadler  
3 spsk kakao  
3 spsk kokosmel  
2 spsk stærk kaffe  
1 tsk romessens  
1 tsk vaniljeekstrakt (eller  
lidt vaniljepulver)  
lidt ekstra kokosmel eller  
hasselnødder til udenpå

## Fremgangsmåde:

Det hele blendes sammen i en minihakker eller foodprocessor. Det kan godt være lidt svært at få det blendet sammen - skrab kanterne ned undervejs. Stilles på køl i minimum 1 time. Formes til ca. 12 kugler, som rulles i kokosmel eller hakkede hasselnødder.

Opbevares på køl eller fryses.

Disse romkugler har et relativt lavt kalorieindhold og kan bruges nogle dage, som den daglige snack under vægttabsprogrammet (to stk per dag). Gem resten i fryseren.



70 kalorier per muffin ved 12 stk per portion



Kostfibre fra bønner, dadler, kakao og kokosmel



Nogen sukker og stivelse fra bønner og dadler



Protein fra primært bønner

