



# ROMKUGLER MED SORTE BØNNER

Små og lækre romkugler med sorte bønner.

En lidt sundere snack til den søde tand.

## DU SKAL BRUGE:

- 1 dåse sorte bønner (drænet vægt, 240 g)
- 150 g medjool dadler, udstenede
- 1 dl havregryn
- 1 spsk. hindbærmarmelade
- 3 spsk. kakaopulver
- 1 tsk. vaniljepulver
- 2 tsk. romessens
- 1 nip salt

Pynt

- Kokosmel
- Hakke mandler



15 STK.

SÅDAN

GØR DU

Hæld bønnerne i en si og skyl dem grundigt med koldt vand.

Kom de skyllede bønner og de resterende ingredienser i en foodprocessor.

Kør ingredienserne sammen til en blød masse.

Smag massen til med evt. ekstra romessens.

Rul massen til kugler á 20 g og tril dem i hakke nødder eller kokosmel.

Opbevar romkuglerne, på køl, i en tætsluttende beholder.



**Sundhedscenter  
Skive**

Opskriften er udarbejdet af  
Klinisk diætist  
Anja Ejsing Rathje