

Carrot Cake Bliss Balls

10 minuten
bereidingstijd
+ 20 minuten
in de koelkast

Deze energierijke balletjes zijn een perfecte traktatie voor een gevulde buik. Ze hoeven niet in de oven en kunnen wél in de vriezer. Liever notenvrij? Vervang de notenpasta door pindakaas, zonnebloempittenpasta of tahin.

Aan de slag

Bliss Balls:

1. Mix de **zaden**, **havermout** en **kaneel** met de staafmixer of in een keukenmachine of foodprocessor tot een grof mengsel.
2. Voeg vervolgens de **rozijnen**, **dadels**, **notenpasta**, **geraspte wortel**, **sinaasappelrasp- en sap** en eventueel **vanille-extract** toe. Mix het mengsel nogmaals tot een stevig geheel.
3. Is het te plakkerig? Voeg dan extra havermout toe. Is het te droog? Voeg dan wat extra notenpasta toe.
4. Draai van het mengsel ongeveer 16 balletjes met je (natte) handen en leg ze op een bord.

Tot slot:

1. Doe de **topping naar keuze** in een bakje.
2. Rol de balletjes een voor een door de topping heen en leg ze weer terug op het bord.
3. Zet het bord in de koelkast en laat de balletjes stijf worden.
4. Haal na ongeveer 20 minuten de balletjes uit de koelkast en smullen maar!

Tip van Tommy!

Bewaar de balletjes 3-5 dagen afgedekt in de koelkast. In de vriezer blijven ze zo'n 3 maanden goed.

Dit heb je nodig

Bliss Balls (16 stuks):

- 4 eetlepels zaden en pitten naar keuze (zoals chiazaad of sesam of zonnebloempitten)
- 90 gram havermout
- 2 theelepels kaneel
- 30 gram rozijnen
- 130 gram medjoul dadels
- 4 eetlepels notenpasta
- 120 gram geraspte wortel
- Rasp van 1 sinaasappel
- 1 eetlepel sinaasappelsap
- Optioneel: ½ theelepels vanille-extract

Top-ping:

- Naar keuze (zoals sesam, gehakte (pecan)noten of kokosrasp)



TOMMY TOMATO