

# GULERODSKUGLER

## SUNDE KUGLER

### DER SMAGER AF

## GULERODSKAGE

Det er forskelligt, hvor meget væske, der er i gulerødderne. Hvis massen er for blød, efter gulerødderne er æltet i, kan det være, du er nødt til at tilsætte lidt ekstra havregryn.

Jeg blev så glad, da jeg smagte de her sunde gulerodskugler, for de sendte tankerne hen på en klassisk gulerodskage med den dejlige sammensætning af varme krydderier. Hvem havde troet, at man både kan få stillet lækkerisulten og indtage lidt grøntsager på samme tid?

Til

- 150 g dadler
- 100 g mandler
- 50 g grovvalsedede havregryn (evt. lidt ekstra, se tip nederst i opskriften)
- 2 ½ tsk kanel
- ½ tsk stødt nellike
- ½ tsk stødt ingefær
- ½ tsk vaniljepulver
- 150 g gulerødder (fintrevet)
- ca. 1 ½ dl kokosmel (til at rulle kuglerne i)



#### FEDTFATTIG

Pil stenen ud af dadlerne. Kom dadlerne op i en foodprocessor eller minihakker sammen med mandler og havregryn. Tilsæt alle krydderierne, og blend det hele godt sammen. Ælt gulerødderne ind i massen.

Form massen til små kugler, og rul dem i kokosmelet. Opbevar gulerodskuglerne i køleskabet. Her kan de holde sig mindst en uge.

Kuglerne kan sagtens spises med det samme, men de bliver lidt mere faste i konsistensen, hvis de får lov til at stå lidt på køl.

#### Tip: