

ROMKUGLER MED RUGBRØD

Lækre romkugler lavet af rugbrød og dadler, så de kan spises med god samvittighed. De skønne snacks har den karakteristiske smag af rom, men uden at være alt for søde, som almindelig romkugler kan være det.

Til

- 4 skiver rugbrød uden kerner (i alt ca. 180 g)
- 1 dl vand
- 18 friske dadler
- 3 spsk marmelade (sukkerfri)
- 2 tsk vaniljepulver
- 4 spsk kakaopulver
- 5 spsk romessens
- 50 g hasselnødder (eller andre nødder)
- 2 spsk kokosmel
- 150 g havregryn

Pynt

- F.eks. krymmel eller kokosmel

FEDTFATTIG

Skær kanterne af rugbrødet fra, og skær rugbrødet ud i tern. Kom det op i en skål med vandet. Lad rugbrødet blive blødt i et par minutter, og si så væden fra.

Fjern stenene fra dadlerne, og kom dem op i skålen til rugbrødet sammen med marmeladen. Blend det hele sammen med en stavblender eller i en minihakker.

Rør vaniljepulver, kakao, romessens, hakkede nødder og kokosmel i. Blend havregrynene fint, og vend dem i dejen, indtil den har den ønskede konsistens – den skal være fast, men stadig klistret.

Smag evt. til med lidt mere romessens. Sæt dejen på køl i ca. 30 minutter, så den bliver

lettere at forme.

Form dejen til kugler, og tril dem i f.eks. krymmel eller kokosmel. Kom dem i en lufttæt beholder, og opbevar dem på køl.

