

Energiekogels voor Sterzangers

Naar het voorbeeld van de Aula Viva, levende klaslokalen, vind je hier een recept om samen een lekker en eerlijk chocolade-energiesnoepje te maken, dat energie geeft bij het Sterzingen of kan verkocht worden ten voordele van Missio-projecten.

Benodigheden voor ongeveer 20 snoepjes

12 dadels
60 g amandelpoeder
60 g fijne havervlokken
4 eetlepels cacao-poeder
2 eetlepels ahornsiroop
(of een andere vloeibare siroop)
Nog wat cacaopoeder, sesamzaad of kokospoeder om de snoepjes in te rollen

Bereiding (duurt ongeveer 30 minuten)

Hak of snij de dadels in kleine stukjes en meng ze met het amandelpoeder, de havervlokken, cacaopoeder en de siroop.

Neem met een koffielepel wat van deze mengeling en draai hiervan een bolletje.

Maak hiervoor je handen een beetje nat, zo kleeft het niet aan je handen.

Doe naar smaak wat cacaopoeder, of kokospoeder of sesamzaad op een bord en rol de balletjes er doorheen.

Leg de balletjes dan op een koele plek zodat ze wat 'vaster' worden.

In een goed gesloten doosje kan je deze snoepjes een weekje in de koelkast bewaren.



Variatie

Je kan in plaats van of in combinatie met de dadels ook rozijnen, gedroogde cranberries, vijgen of abrikozen gebruiken.

Het amandelpoeder kan je vervangen door gemalen pindanootjes, of hazelnoten of walnoten.

Je kan de balletjes ook rollen in wat zonnebloempitten, of gehakte pistachenoten (geen gezouten!)

Smakelijk