

KOOKOSPALLID

4,5 dl kookoshelbeid
1 suure sidruni koos
poole sidruni mahl
2spl kookosõli
2spl kookospiima
3spl mett

Mikserdada ja vormida pallid

TERVISLIKUD DATLIKOMMID

150 g kivideta datleid
0,8 dl mandleid
veidi vaniljepulbrit või -ekstrakti
1,5 spl toatemperatuuril seisnud kookosõli (või oliivõli)
soovi korral veidi agaavisirupit või vahtrasiirupit või vedelat mett soovi korral
1 apelsini riivitud koor või veidi laimikoort

0,8-1,2 dl kookoshelbeid
2 spl toorkakaopulbrit või jaanikaunapulbrit

Sega kõik koostisosad purustajas ühtlaseks massiks, millele jääb sisse veidi tekstuuri.
Rulli segust väikesed pallid ja söö kohe või pane külmkappi kaanega anumasse
ja serveeri hiljem.

MAAPÄHKLIKÜPSISED

1 dl maapähklivõid
1,5 dl spelta täisterajahu
pipargooigi maitseaine

3 spl õli
0,5 dl agaavisirupit või mett

Sega maapähklivõi ja õli, seejärel sega juurde jahu ja magusaine.
Vormi soovitud kujuga küpsised ning küpseta küpsetuspaberiga plaadil 175-kraadises
eelkuumutatud ahjus umbes 10 minutit. Kui kasutad mett, siis värvuvad küpsised kiiremini.

