Ca 20 stycken

**Energibollar**

400 g dadlar, urkärnade

4 msk kokosolja

2 tsk vaniljpulver

1 dl kakaopulver

1/2 dl Dream mandelmjölk

2 dl blandade nötter (sötmandlar, valnötter, hasselnötter el. vad som önskas)

1 nypa salt

1 msk linfrön

1 dl torkade blåbär eller russin

1 dl solrosfrön

**Topping**

kokosflingor

1. Mixa dadlarna till en kräm i en matberedare. Tillsätt kokosolja, vaniljpulver, kakaopulver och mandelmjölk, mixa till en slät kräm.
2. Hacka nötterna grovt. Blanda nötter, salt, linfrön, blåbär och solrosfrön. Tillsätt krämen och blanda ihop.
3. Rulla till bollar och rulla sedan i kokosflingor.
4. Låt stå i kylen ca 2 timmar för att stelna.

*Tips: Bra att ta med till träningen☺*

*”Nötter ger bra och koncentrerad energi för den som tränar mycket. Nötter innehåller bra fetter och mineralämnen.*

*Dadlar, torkade blåbär och russin ger framför allt snabba kolhydrater, precis som socker. Men tillskillnad från rent socker innehåller den torkade frukten lite fibrer, vitaminer och mineraler.”*