כדורי אנרגיה מתמרים

3 מרכיבים, בלי אפייה ובלי סוכר (ללא גלוטן)





מצרכים

- 2 כוסות תמרים מג׳הול מגולענים (כ־300 גרם)
- כוס אגוזי מלך או שקדים (כ־120 גרם)
- 2 כפות קקאו (לא חובה)
- קורט מלח
- לציפוי: קוקוס טחון, שומשום או קקאו

יוצאים כ־20 כדורים · אפשר גם בלי אגוזים – עם גרעיני חמנייה קלופים

ללא גלוטן

אופן ההכנה

1. מגלענים את התמרים. אם הם יבשים – משרים 10 דקות במים חמים ומסננים היטב.
2. טוחנים את האגוזים במעבד מזון לפירורים גסים.
3. מוסיפים את התמרים, הקקאו והמלח, וטוחנים עד שנוצר "בצק" דביק שמתגבש לכדור.
4. בידיים רטובות מגלגלים כדורים בגודל אגוז.
5. מגלגלים כל כדור בקוקוס, בשומשום או בקקאו.
6. מקררים חצי שעה לפחות. נשמרים במקרר עד שבוע, ובמקפיא עד 3 חודשים.

⚠️ **חשוב:** המתכון ללא גלוטן מלכתחילה. בכל זאת בודקים שהתמרים, האגוזים, הקקאו והקוקוס מסומנים "ללא גלוטן".