

EXTRA ENERGI FÖR ETT
FARTFYLLT SPORTLOV!

Superi choklad- bollar

20st

8 URKÄRNADE DADLAR
3 DL CASHEWNÖTTER
75 G ARLA SVENSKT SMÖR
3 MSK KAKAO
75 G MÖRK CHOKLAD

Mixa dadlar, nötter, smör och kakao till en smet. Forma till bollar. Hacka chokladen och smält den i mikro eller över vattenbad. Lägg lite choklad i handflatan och rulla bollarna en i taget i chokladen. Rulla dem sedan i kokosflingor eller sesamfrön.

Strössel:
1 DL KOKOSFLINGOR
1 DL SESAMFRÖN

Maxa din energi!

Kroppen behöver energi, precis som bilen behöver bensin.

Tar bensinen slut stannar motorn.

Kroppen omvandlar energin i maten till värme och rörelseenergi. Rörelseenergin

behövs bl a för att vi ska orka åka pulka, snowboard eller göra andra aktiviteter. Se därför till att fylla på med en massa bra energi under sportlovet!

RÖRELSE-
ENERGI

Hitta fler
recept på arla.se