Bliss balls met extra groenten

Bliss balls, ik zie ze regelmatig voorbij komen op FB en insta maar op m'n site staan tot nu toe alleen deze chocoballetjes. Dus, deze maand, februari 2021 besloten dat het weer tijd wordt voor een bliss ball recept op Claudia's Keuken. Voor de foodblogswap werd ik deze maand gekoppeld aan Slowfoody. Op Hilde haar website staan naast recepten, ook blogs vol met andere tips zoals de hotspots, kookboek recensies, keukenaccessoires en nog veel meer leuke tips. De naam van haar website verraad al enigszins haar voorliefde, nl. de slowcooker. Ook hiervoor vind je veel recepten. Terug naar de bliss balls, Hilde heeft een recept met walnoot en appel-kaneelstroop. Nu had ik dit laatste niet in huis, dus heb een kleine aanpassing gemaakt. En ook nog even toch wat groenten erbij gedaan, tja… laten we 't houden op beroepsdeformatie

Voor 16 stuks

Bereidingstijd < 15 minuten + minimaal 1 uur in de koelkast

Ingrediënten

150 gram dadels zonder pit

50 gram heel fijn geraspte wortel

50-70 gram fijngemalen walnoten

Bereiding bliss balls

1. Haal de pitten uit de dadels en snij ze in 2-en of 4-en.
2. Als de dadels wat hard (of droog) zijn, laat ze dan ongeveer 5 minuten weken in warm water.
3. Rasp ondertussen de wortel heel fijn en zet dit apart.
4. Maal de walnoten fijn en zet apart.
5. Haal de dadels uit het water en meng deze samen met de wortelrasp fijn in een keukenmachine tot een homogeen mengsel (heb je een kleine keukenmachine doe dit dan in etappes).
6. Voeg in de laatste halve minuut ongeveer de helft van de walnoten toe.
7. Meng nog even en de bliss ball mix is klaar.
8. Maak met je handen kleine balletjes en rol deze door de rest van de walnoten.
9. Laat alles opstijven in de koelkast.

Deze bliss balls zijn zeker 1 week te bewaren in een afgesloten doos in de koelkast.

Geniet van dit heerlijke hapje met een kopje thee of koffie.