



“
LET YOUR FOOD BE
your medicine,
AND YOUR MEDICINE BE
your food.
”

Dadels
geven een positief effect op het vetgehalte in het bloed. Ook is het goed voor de werking van het hart, je weerstand en spijsvertering.

Havervlokken
is een goede bron van eiwitten, vezels en vitamine B1. Vitamine B1 zorgt voor een goede werking van de hartspier en het zenuwstelsel. Verder bevat het antioxidanten en veel mineralen, zoals magnesium, fosfor en koper.

Dadel-kokos balletje



Ingrediënten (20 stuks)

- 150 gram ontpitte medjoul dadels
- 100 gram havervlokken
- 2 el pindakaas (30 g)
- 40 gram ongezouten pinda's
- 2 el cacao poeder (15 g)
- 50 ml water
- 3 el kokosrasp (24 g)

Bereidingswijze:

1. Doe alles (behalve de cacao poeder) in de keukenmachine en laat het een paar minuten draaien.
2. Voeg vervolgens de cacao poeder toe.
3. Draai balletjes van het mengsel, ter grootte van een stuiterbal, en rol ze door het kokosrasp. Bewaar ze in de koelkast.

Tip bij bereiding:

Het mengsel moet goed plakken, maar niet te vochtig zijn. Als dat wel het geval is voeg je nog wat havervlokken toe en zet je de keukenmachine opnieuw aan.

Kokosrasp

Bevat vezels wat goed is voor de spijsvertering. Daarbij bevat het foliumzuur, diverse mineralen en antioxidanten. Maar eet er ook niet teveel van, vanwege de (slechte) verzadigde vetten.

Pinda's

en 100% pindakaas

Zitten vol met onverzadigde vetten, B-vitamines, vitamine E en het bevat ook mineralen zoals ijzer en magnesium. Ze verlagen het slechte cholesterol wanneer je een handje per dag neemt!

Cacaopoeder (raw)

Heeft positieve effecten op de bloedsuiker, bloeddruk en – circulatie. Ook zou het goed zijn voor ons brein.



TAHNEE
LIFESTYLE

DIËTISTEN PRAKTIJK

Afspraak?
dietist@tahneelifestyle.nl
06-38928331