

## Amandel en Kakao Smoothie Balletjies

Jy kan hierdie balletjies vooruit maak en stoor vir jou daaglikse smoothie!

### Bestanddele:

Genoeg vir 6 porsies

- 6 Eetlepels Ongesoute, onversoete amandelbotter
- 4 Eetlepels Kakao poeier
- 3 Eetlepels Chia sade
- 2 Eetlepels Onversoete kokosneutmelk of neutmelk
- 1 Eetlepel Vanielje ekstrak

### Metode:

1. Meng al die bestanddele saam in 'n medium grootte mengbak.
2. Indien die mengsel te droog is, voeg 'n addisionele 1-2 eetlepels kokosneutmelk by.
3. Vorm ses balletjies van die mengsel, gebruik 2 eetlepels van die mengsel per balletjie.
4. Plaas die balletjies op 'n vel bakpapier of waspapier. Vries die balletjies ongeveer 1 uur lank.
5. Nou kan die balletjies saam gevries word in 'n verseëlbare sakkie of lugdigte houër. Hierdie amandel en kakao smoothie balletjies kan tot 6 weke lank gevries word.



## Amandel en Kakao Smoothie:

### Bestanddele:

- 1 Smoothie balletjie
- 1 Koppie Gevriesde bessies
- 2 Skeppies Proteïen poeier van jou keuse
- 1 ½ Koppie Onversoete kokosneutmelk of neutmelk

### Metode:

1. Meng al die bestanddele deeglik in 'n voedselverwerker.
2. Voeg koue filter water in die voedselverwerker om die mengsel dunner te maak, of ys indien jy dit dikker verkies.

Hierdie resep verskyn oorspronklik op die webblad van JJ Virgin.

<https://jjvirgin.com/recipe/almond-cacao-smoothie-balls-perfect-breakfast-shortcut/>