



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PRUIMENBALLETTJES



### **Ingrediënten (voor 24 balletjes):**

- 100 g gedroogde pruimen
- 100 g gedroogde vijgen
- 150 g walnoten, fijngehakt
- 100 g boekweitvlokken
- 1 el gemalen lijnzaad
- vanillestokje van 5 tot 8 cm of 1 theelepel vanille-extract) of Canderel vanilla
- 1 koffielepel 100% cacao poeder



### Bereidingswijze:

- Doe de pruimen, de vijgen, de walnoten en de boekweitvlokken in een keukenmachine en mix tot een kruimelig mengsel.
- Mix het lijnzaad in een blender samen met 50 ml warm water tot je gebroken lijnzaad bekomt.
- Snij het vanillestokje open en schraap de vanille er uit.
- Voeg het gebroken lijnzaad, de vanille en het cacaopoeder toe en mix tot een samenhangend deeg (als het deeg te droog is voeg je desnoods lepel per lepel water toe).
- Schep ongeveer 1 eetlepel van het deeg en rol het uit tussen je handen tot een balletje (herhaal dit tot het op is).
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Leg de balletjes (ver genoeg uit elkaar) op de voorbereide bakplaat.
- Zet de balletjes ongeveer 4u in de koelkast om op te stijven.
- Smullen maar!