



Kókoskúlur í hollum búningi

1 bolli döðlur, lagðar í bleyti í 1 klst
1 bolli pekanhnetur, grófsaxaðar
1 tsk vanilludropar
1/2 tsk salt
1/2 bolli möndlusmjör
1/4 bolli kakóduft
vatn
kókosmjöl

Aðferð

1. Látið í matvinnsluvél döðlur, pekanhnetur, vanilludropa, salt, möndlusmjör og kakóduft. Stillið matvinnsluvélina á pulse. Bætið út í 1-3 msk af vatni (eða meira ef þarf) þar til deigið er orðið að deigkúlu.
2. Mótið kúlur úr deiginu og veltið upp úr kókosmjöli. Geymið í ísskáp.



Sykurlausar kókoskúlur

- 2 bollar döðlur (saxaðar gróft)
 - 1 bolli sjóðandi vatn
 - 3 msk kókosolía (brædd)
 - 1 tsk vanilludropar
 - ½ tsk salt
 - 3 msk bökunarkakó
 - 1 bolli möndlur (hakkaðar)
 - 2 bollar haframjöl
 - Kókosmjöl
1. Hellið sjóðandi vatninu yfir saxaðar döðlurnar og leyfið að standa í 30 mínútur á meðan annað er gert tilbúið.
 2. Maukið döðlur í blandara/matvinnsluvél og hellið kókosolíu og vanilludropum saman við ásamt salti og bökunarkakó.
 3. Bætið hökkuðum möndlum og haframjöli saman við og hnoðið saman í höndunum.
 4. Blandan er frekar blaut í sér svo kælið hana í um klukkustund áður en kúlurnar eru mótaðar.
 5. Mótið kúlur (um 1 msk hver), rúllið upp úr kókosmjöli og kælið.

Sykurlaust döðlugott



Botn

1. 300 gr mjúkar döðlur
2. 2 dl kókosolía
3. Sjávarsalt
4. Góð vanilla - duft eða dropar
5. 1 msk ósætt kakó
6. 75 gr kínóapuffs

Millilag - eitthvað af eftirfarandi

1. Rúsínur
2. Kókosflögur
3. Gojiber (geggjað)
4. Salthnetur
5. Kakónibbur
6. Möndlur
7. Valhnetur
8. Pekanhnetur
9. Heslihnetur
10. Örlítið salt
11. Bananaskífur

Bráð

1. 120 gr hnetur- eða möndlusmjör
2. 80 gr kakósmjör
3. 80 gr ósætt kakó
4. 35 dropar vanillu- eða karamellustevía
5. Salt á hnífsoddi
6. 2 msk hunang (ef þú ert ekki alveg sykurlaus) eða fibersíróp (sykurlaust) - eða 4 ferskar döðlur- má sleppa

Leiðbeiningar

Botn

1. Döðlurnar eru lagðar í bleyti í sjóðandi heitu vatni í 10 mínútur.
2. Vatninu er hellt af og döðlurnar settar í matvinnsluvél ásamt kakó, vanillu, fljótandi kókosolíu og klípu af sjávarsalti.
3. Vélin er látin hamast þar til úr verður kekkjalaus karamella.
4. Þá er kínóapuffsinu hrært varlega saman við þar til úr verður þykk og falleg blanda.
5. Setjið bökunarpappír eða plastfilmu í botninn á kassalaga móti (t.d. eldföstu móti) og setjið í frysti á meðan bráðin er útbúin.

Bráð

1. Kakósmjör og hnetusmjör er látið bráðna í potti við vægan hita.
2. Þegar smjörið er albráðið fer kakóið, stevían, hunangið/sírópið og saltið út í pottinn. Hrærið vel með gaffli og slökkvið undir.
3. Mótið er tekið úr frysti og millilag sett ef vill. Ég notað hnetur, gojiber, kókos og kakónibbur en í raun er fínt að nota bara það sem þú átt. Salthnetur og rúsínur gætu verið gott flipp líka.
4. Súkkulaðinu er svo hellt yfir og mótið sett inn í fyrsti í að lágmarki 1 klst.
5. Því næst er hægt að kippa gleðklumpnum upp og skera í mola!

(Tobba Marinós)