

LADDU



*3-4 msk kokosolja eller ghi
2 dl kikärtstmjöl
1dl honung eller agavesirap
2 krm kardemumma (kan uteslutas)
1 krm torkad ingefära (kan uteslutas)
2 tsk äkta vaniljsocker
2 msk kakao eller 3 msk carob
3 dl rispuffar eller quinoapuffar*

1. Smält olja och blanda ner kikärtstmjölet. Rosta smeten långsamt i cirka 10 minuter tills den är lätt brun. Låt det svalna.

2. Häll i övriga ingredienser.

3. Platta till och låt kallna. Skär i fyrkanter. Serveras väl kyld.

Variation: uteslut rispuffar minska honung till $\frac{3}{4}$ dl eller efter smak. Tillsätt exempelvis olika nötter eller rostade sesamfrön 2-3 dl.

Den här sötsaken kan varieras i det oändliga. Den är hälsosam och ger energi.