



Rawbollar med broccoli och morot

Antal: recept_2018_09_18_17

Detta recept bjuder på en snabblagad och smakrik grönsaksboll toppad med lite nötter och frön. Ät tillsammans med färska grönsaker så har du en mättande och nyttig måltid.

Pris: 1 kr

En mellanstor morot
5-6 broccolibuketter
2 vitlöksklyftor
1 dl cashewnötter
1 dl solrosfrön
Salt
Svartpeppar
Chillikrydda

Skölj, skala och grovhacka en mellanstor morot. Ta fram ett knippe broccoli, skölj och skär av 5-6 buketter.

Bryt loss 2 mindre vitlöksklyftor.

Ta fram din matberedare och lägg i grönsakerna samt ca. 1 dl cashewnötter och 1 dl solrosfrön.

Krydda med några skak av salt, svartpeppar och lite chillikrydda. Häll även över lite sojasås.

Kör matberedaren tills allting har mixats till en fin deg som du sen kan forma bollar av.

Rulla bollar i en storlek du föredrar och servera tillsammans med färska grönsaker du gillar.