


Energetske kuglice od suhog voća i orašastih plodova

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ PORCIJA
4

Sastojci

Bučine golice i kava

100 g bučinih golica
50 g badema
70 g datulja (oko 10 komada)
15 g meda (ili nekog drugog tekućeg zaslađivača poput javorovog sirupa)
15 ml espressa ili vode
Lješnjak i kakao

150 g lješnjaka
70 g datulja (oko 10 komada)
15 g meda
3 g kakao praha (1 žličica) + 5 g za ukras
Ekstrakt vanilije po želji
15 ml vode
Indijski oraščić i brusnica

150 g mješavine brusnica i indijskih oraščića
50 g badema
70 g datulja (oko 10 komada)
15 g meda

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



U multipraktiku usitnite šaku bučinih golica te ih odvojite sa strane. Potom u multipraktik dodajte ostatak golica, bademe i datulje kojima ste izvadili košticu. Blendajte par minuta, a ako vam se smjesa diže uz stranice multipraktika, povremeno je spustite sa špatulom. Dodajte med i espresso, pa blendajte još koju minutu dok se smjesa ne poveže. Čistim rukama oblikujte kuglice težine 20-25 g pa ih uvaljajte u prethodno usitnjene bučine golice. Istim postupkom isprobajte i neku od sljedećih kombinacija:

Lješnjak i kakao kuglice: Kada su gotove uvaljajte ih u kakao prah.

Kuglice s brusnicom: Od mješavine brusnica i indijskih oraščića odvojite šaku brusnica pa u njih uvaljajte gotove kuglice.

Dobar tek!

