



Raw datlové kuličky s ovesnými vločkami

Ingredience

čerstvé vypeckované datle: 1 hrnek
směs ořechů (mandle, vlašské, pistácie,...): 1 hrnek
jemné ovesné vločky: 0.5 hrnku
chia semínka: 1 PL
kokosový olej: 1 PL
kakao: 1 PL

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Nejprve rozmixujeme ořechy na menší kousky. Přidáme k nim ovesné vločky, na menší kousky nakrájené datle, chia semínka, kakao i kokosový olej a vše...

Raw datlové kuličky s ovesnými vločkami - recept

Nejprve rozmixujeme ořechy na menší kousky. Přidáme k nim ovesné vločky, na menší kousky nakrájené datle, chia semínka, kakao i kokosový olej a vše společně promixujeme. Podle konzistence můžeme přidat ještě trochu kokosového oleje, který hmotu spojí. Místo části kokosového oleje můžeme přidat arašídové máslo, které raw datlové kuličky ozvláští. Rukama tvoříme kuličky, které necháme vychladit.

Raw datlové kuličky s ovesnými vločkami bychom měli spotřebovat max. do doby expirace datlí.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí