



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Energetyczne kulki z mango



## Energetyczne kulki z mango

★★★★★ (36)



20 minut



5 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

**380 kcal** / 1 porcję (84 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>454.05 kcal</b> 22.7%	Białko <b>8.69 g</b> 17.38%	Węglowod. <b>40.42 g</b> 14.97%	Tłuszcze <b>30.42 g</b> 43.46%	Błonnik <b>7.41 g</b> 29.64%	<b>GDA</b> <b>22.7 %</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Orzechy nerkowca - 70g
- Orzechy włoskie - 70g (17 ½ sztuki)
- Mango, suszone - 150g (30 plastrów)
- Daktyle, suszone - 50g
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 48g (8 łyżek stołowych)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Skórka z limonki - 5g (łyżeczka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.

**KROK 2:** Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia i wysyp na nią orzechy nerkowca i orzechy włoskie.

**KROK 3:** Orzechy włóż do piekarnika i piecz przez 10 minut.

**KROK 4:** W międzyczasie, w osobnych miseczkach zalej gorącą wodą suszone mango oraz daktyle. Po upływie czasu pieczenia orzechów, wyjmij je i osusz na papierowym ręczniku.

**KROK 5:** Do miski blendera przełóż upieczone orzechy i zmiksuj na drobno. Tak przygotowane orzechy przełóż do miseczki.

**KROK 6:** Do pustej miski blendera wsyp mango oraz daktyle. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 7:** Na rozgrzanej suchej patelni upraż sezam.

**KROK 8:** Do zmiksowanych owoców dodaj orzechy, sezam, wiórki kokosowe, skórki i sok z limonki oraz szczyptę soli. Wymieszaj wszystko dokładnie do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli masa będzie za sucha, dodaj odrobinę ciepłej wody.

**KROK 9:** Dłońmi formuj kulki i obtaczaj je kolejno w wiórkach kokosowych.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

