



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczane kulki pełne mocy



## Gryczane kulki pełne mocy

★★★★★ (7)

🕒 20 minut +

🍴 12 osób

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**158 kcal** / 1 porcję (30 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                      |   |  |                                      |                             |
|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>531.29 kcal</b><br>26.56% | 🍗 Białko<br><b>10.34 g</b><br>20.68% | 🍞 Węglowod.<br><b>33.24 g</b><br>12.31% | 🍷 Tłuszcze<br><b>43.23 g</b><br>61.76% | 🌾 Błonnik<br><b>12.20 g</b><br>48.8% | <b>GDA</b><br><b>26.56%</b> |
|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|

### 👨🍳 Składniki

- Daktyle, suszone - 60g
- Kasza gryczana sucha - 50g
- Wiórki kokosowe - 72g (12 łyżek stołowych)
- Orzechy laskowe - 75g (5 łyżek stołowych)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 80g (4 łyżki stołowe)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Daktyle suszone przełóż do miseczki, zalej wrzątkiem i odstaw na około 10-15 minut.

**KROK 2:** Niepaloną kaszę gryczaną ugotuj w wodzie bez dodatku soli według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. Po ugotowaniu kaszę i daktyle zmiksuj ze sobą, by powstała kleista masa.

**KROK 3:** Do dużej miski przesyp wiórki kokosowe (odtóż około 25g do obtoczenia), bardzo drobno posiekane orzechy laskowe, nasiona chia i masło orzechowe. Na samym końcu dodaj zmiksowaną wcześniej kaszę z daktylami i całość dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Z powstałej masy stwórz średniej wielkości kulki i obtaczaj je w wiórkach kokosowych. Odtóż je na talerz, a następnie włóż do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

Smacznego!

