



Gryczane kulki pełne mocy

★★★★★(7)

20 minut

12 osób

łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (30 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 531.29 kcal 26.56%	Białko 10.34 g 20.68%	Węglowod. 33.24 g 12.31%	Tłuszcze 43.23 g 61.76%	Błonnik 12.20 g 48.8%	GDA 26.56 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 (odłóż około 25g do obtoczenia), bardzo drobno posiekane orzechy laskowe, nasiona chia i masło orzechowe. Na samym końcu dodaj zmiśkowane wcześniej daktyle z kaszą gryczaną i całość dokładnie wymieszaj.

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

Smacznego!

