



## Energetyczne kulki z masłem orzechowym

★★★★★ (44)

15 minut

5 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

364 kcal / 1 porcję (75 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                                |                               |                             |                      |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność<br>484.12 kcal<br>24.21% | Białko<br>10.44 g<br>20.88% | Węglowod.<br>42.06 g<br>15.58% | Tłuszcze<br>31.09 g<br>44.41% | Błonnik<br>8.79 g<br>35.16% | <b>GDA</b><br>24.21% |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|

## Składniki

- Masło orzechowe - 140g (7 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Masło orzechowe, syrop klonowy, płatki owsiane, zmielone siemię lniane, nasiona chia oraz suszoną żurawinę umieść w misce, a następnie wymieszaj do całkowitego połączenia się wszystkich składników. Jeśli masa będzie za gęsta, możesz dodać odrobinę mleka.

**KROK 2:** Następnie tak przygotowane składniki umieść w lodówce na 5 minut. Po tym czasie wyjmij je z lodówki i formuj wilgotnymi dłońmi kulki lub użyj do tego łyżki do lodów.

\*Gotowe kulki przechowuj w lodówce.

\*W celu przygotowania wersji bezglutenowej, użyj bezglutenowych płatków owsianych.

Smacznego!

