



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%



Składniki

- Daktyl, 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: Daktyl 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 daktyl 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 zmiksowane wcześniej daktyl 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!

