

Orechovo - kokosové guľky



Čas prípravy: 15 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Zdravý a ľahký dezert bez pridaného cukru a za 15 minút? Za všetko môžu rozmixované datle v kombinácii s orieškami a limetkami. Vďaka tejto kombinácii si môžete naše orechovo - kokosové guľky dopriať bez akýchkoľvek obáv o svoje zdravie.

Suroviny:

1/2 šálky nepražených mandlí

1/2 šálky nepražených kešu

1 a 1/2 šálky datlí

Kôra a šťava z 3 limetiek

1/2 šálky strúhaného kokosu

Postup práce:

Madle a kešu vložíme do mixéra a rozmixujeme (nie však na hladký krém). Pridáme datle, šťavu a kôru z limetiek a opäť rozmixujeme (aby sa všetky ingrediencie spojili). Zo zmesi tvarujeme guľky, obalíme ich v kokose a odložíme do chladničky. Vychladené podávame napr. so smoothies.