

KULKI MOCY „CIASTKA Z GRANOLI”



Lista składników:

- Granola 220 g
- Czekolada gorzka 100 g
- Woda 90 g
- Orzechy laskowe 50 g
- Masło orzechowe 50 g
- **EKSTRAKT SŁODOWY FORBAKE JĘCZMIENNY JASNY - 40 g**
- Siemię lniane 30 g
- Wiórki kokosowe 30 g
- Olej kokosowy 25 g
- Kakao 15 g

Wykonanie:

- Wiórki kokosowe zalej 45 g gorącej wody, zaś siemię lniane taką samą ilością zimnej wody, odczekaj 40-50 minut aby wszystko napęczniało
- Wsyp wszystkie składniki do miski wymieszaj na jednolitą masę
- Uformuj kulki i wsadź do lodówki na 1,5 do 2 godziny aby stężały
- W kąpeli wodnej rozpuść gorzką czekoladę i oblej schłodzone kulki
- Ponownie schowaj do lodówki na około godzinę



czas przygotowania: 30 minut

skala trudności: łatwe

wartość energetyczna w 100g: 453 kcal / 1893 kJ