

DAKTYŁOWO – ORZECHOWE KULKI MOCY

Składniki:

- 260 g orzechów włoskich
- 12 dużych daktyli (usuń pestki)
- 4 łyżki kakao w proszku
- 2 łyżeczki oleju kokosowego

Wykonanie:

1. Dodaj wszystkie składniki do robota kuchennego, miksuj przez 1 2 minut lub do drobnego zmielenia.

Wskazówka: Zatrzymaj maszynę, często zeskrob boki i zmiel tak drobno, jak to możliwe. Nie daj się skusić, dodaj do niego jakikolwiek płyn, taki jak woda lub mleko. Na początku mieszanka może wyglądać na suchą, ale podczas pracy maszyny naturalne oleje w orzechach włoskich i oleju kokosowym dadzą wystarczającą ilość wilgoci, aby pomóc w połączeniu.

2. Przełóż mieszaninę do miski i wymieszaj łyżką, aby ciasto się połączyło.
3. 1 łyżką stołową odmierzaj kulki, ściśnij opuszkami palców, aby trzymały się razem, i zwiń w kulki między dłońmi. Przechowuj je w lodówce.

Wskazówka: Kulki daktylowe mogą być lekko lepkie i nieco tłuste podczas toczenia. Jednak po schłodzeniu utwardzą się.

MIGDAŁOWE TRUFLE Z KASZY MANNY I TWAROGU

Składniki na około 18 szt.

- 2 szklanki mleka
- 8 łyżek kaszy manny
- 2 łyżeczki erytrytolu
- 2 łyżki masła orzechowego
- 10 daktyli
- 6 łyżek mielonych migdałów
- 250 g twarogu półtłustego zmielonego dwukrotnie
- ½ szklanki kakao do obtoczenia

Wykonanie

1. Daktyle zalać 1 szklanką gorącej wody i odstawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać wodę, a daktyle zblendować na gładką masę.
2. Mleko zagotować z dodatkiem erytrytolu.
3. Na gotujące mleko wsypać kaszę i energicznie mieszając, doprowadzić do zgęstnienia. Zestawić z ognia i dodać masło orzechowe.
4. Wymieszać i pozostawić do ostudzenia.
5. Daktyle dodać do kaszy i wymieszać. Wstawić do lodówki na ok. godzinę.
6. Twaróg zmiksować, dodając po łyżce zimnej kaszy. Masę wymieszać z mielonymi migdałami. Wstawić do lodówki na pół godziny, by masa stężała.
7. Po tym czasie z masy formować niewielkie kulki. Obtaczać je w gorzkim kakao. Trufle schłodzić w lodówce przez minimum godzinę.

KULKI JAGLANE

- 150 g kaszy jaglanej
- 400 ml mleka kokosowego
- 200 ml wody
- 15 g oleju kokosowego
- 50 g erytrytolu
- 40 g wiórków kokosowych
- Dodatkowo - wiórki kokosowe do obtoczenia

Wykonanie

1. Kaszę jaglaną dokładnie przepłucz po bieżącą wodą, a następnie przelej wrzątkiem. Odcedź na sicie. Mleko kokosowe i wodę przelej do garnka. Dodaj erytrytol.
2. Ugotuj kaszę jaglaną na mleku kokosowym z wodą i dodatkiem erytrytolu, do momentu aż wchłonie cały płyn. Najlepiej gotować ją na małym ogniu.
3. Do ugotowanej kaszy dodaj olej kokosowy oraz wiórki kokosowe i wymieszaj.
4. Całość zblenduj. W tym przepisie nie musisz blendować kaszy na jednolitą, kremową masę. Niedoskonałości są mile widziane.
5. Przykryj folią spożywczą, tak by stykała się z masą i odstaw do wystudzenia, a następnie do lodówki.
6. Nabieraj masę łyżką i dłońmi formuj kulki. Obtocz je w wiórkach kokosowych. Przed podaniem najlepiej je schłodzić.

Warto wiedzieć:

Nigdy nie pomijaj płukania kaszy jaglanej. Dzięki temu zabiegowi, pozbywamy się gorzkiego posmaku, który ma kasza jaglana.

FIT KULKI MOCY Z MASŁEM ORZECHEWYM

Składniki:

- 500 g suszonych daktyli
- 250 g płatków owsianych
- 200 g masła orzechowego crunchy
- 30 g orzechów ziemnych
- 30 g kakao
- 1 łyżka oleju

Wykonanie

1. Rozpocznij od przygotowania daktyli. W tym celu namocz je we wrzątku przez około 1-2 godziny. Kiedy daktyle zmiękną, odcedź je z wody i dokładnie zblenduj w blenderze kielichowym lub w blenderze ręcznym.
2. Następnie dodaj do nich olej, płatki owsiane oraz masło orzechowe i dokładnie wymieszaj. Dobrym pomysłem będzie wybór masła orzechowego crunchy, które sprawi, że kulki mocy będą lekko chrupiące. Z powstałej masy uformuj kulki.
3. Połowę obtocz w kakao, a drugą połowę w posiekanych orzechach arachidowych. Fit kulki mocy są od razu gotowe do spożycia. Możesz je także przechowywać w lodówce, nawet przez tydzień. Smacznego!