




Dyńowe kokosanki

 healthy-dreams

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

dynia - 1/2 szt.

banan - 1 szt.

gęste mleko kokosowe - 2 łyżka

mąka kokosowa - 5 łyżka

wiórki kokosowe - 1/2 szklanka

ksylitol - 1 łyżka

+ kilka łyżek mąki do obtaczania
pralinek - 7 kilka

szklanka wiórków do obtaczania
pralinek - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Łatwiej będzie nam je obtaczać, gdy gotowe kuleczki delikatnie zwilżymy wodą

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię obieramy, kroimy w kostkę i gotujemy do miękkości, po czym odcedzamy i odkładamy do wystudzenia.

KROK 2: Gdy nasza dynia nie jest już gorąca, blendujemy ją z bananem i mlekiem kokosowym- do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Do zblendowanych składników dodajemy mąkę, wiórki i ksylitol- całość dokładnie mieszamy.

KROK 4: Z gotowego ciasta lepimy kuleczki, które naprzemiennie obtaczamy raz w mące, raz w wiórkach.