




Piłki proteinowe - kule mocy


 biogol

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 12 porcji

Składniki:

granola proteinowa żurawina i
cynamon - 100 g
daktyle - 15 sztuk - 100 g
morele - 10 sztuk - 50 g

opcjonalnie do obtaczania: -
wiórki kokosowe, chia,
sproszkowane owoce liofilizowane
- - trochę

Dodatkowe info:

Z wymienionych składników powstało 12 piłek o wadzie ok. 20 gram.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Daktyle i morele zalewamy wrzątkiem. Moczymy je od 10 do 60 minut. Granolę wsypujemy do miksera i rozdrabniamy chwilę, aby pozbyć się większych kawałków. Następnie dodajemy odsączone suszone owoce i miksujemy do połączenia i sklejenia się składników. Stopień rozdrobnienia możemy sami wybrać. Łyżeczką nabieramy masę i formujemy kuleczki. Możemy je obtoczyć w drobnych nasionach: chia, sezam lub wiórki kokosowe albo w proszku z liofilizowanych owoców.

Na zdrowie.