



Raw amarantusowe pralinki z miechunki i nerkowca

 healthy-dreams


Polecane na: [ciasta](#), [desery](#), [jednogarnkowe](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

amarantus ekspandowany - 6 łyżka chia szałwia - 1 łyżka
miechunka - 3 łyżka orzechy nerkowca - 1 garść
banan - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: wszystkie składniki razem blendujemy

KROK 2: formujemy małe kuleczki (1 łyżeczka- 1 pralinka) i wykładamy na talerzu

KROK 3: całość odkładamy na kilka godzin do lodówki- ja odłożyłam na noc