

ANIA STARMACH

Daktylowe kulki

Co kupić?

1/2 szklanki orzechów nerkowca

1/2 szklanki orzechów włoskich

1/2 szklanki płatków owsianych górskich

1/2 szklanki daktyli namoczonych we wrzątku

1 łyżka nasion chia Purella

1 łyżka jagód goji Purella

1 łyżka miechunki Purella

1 łyżka babki płesznik + babki jajowatej Purella

1 łyżka suszonej morwy Purella

szczypta soli himalajskiej Purella

Do obtoczenia:

kakao Purella

nasiona chia Purella

babka płesznik + babka jajowata Purella

sezam

Jak przygotować?

1. Orzechy zmiel bardzo drobno w blenderze lub młynku do kawy. Przesyp do miski.
2. Dodaj nasiona chia, babkę płesznik + babkę jajowatą, sól himalajską. Posiekaj jagody goji, miechunkę i morwę. Dodaj do miski.
3. Daktyle zmiksuj i dodaj do pozostałych składników.
4. Masę wymieszaj, lep kulki wielkości orzecha włoskiego, obtaczaj w kakao, chia lub sezamie.