



Energetyczne kulki z masłem orzechowym

★★★★★ (46)



15 minut



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

364 kcal / 1 porcję (75 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

484.12 kcal

24.21%



Białko

10.44 g

20.88%



Węglowod.

42.06 g

15.58%



Tłuszcze

31.09 g

44.41%



Błonnik

8.79 g

35.16%

GDA

24.21%



Składniki

- Masło orzechowe - 140g (7 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Masło orzechowe, syrop klonowy, płatki owsiane, zmielone siemię lniane, nasiona chia oraz suszoną żurawinę umieść w misce, a następnie wymieszaj do całkowitego połączenia się wszystkich składników. Jeśli masa będzie za gęsta, możesz dodać odrobinę mleka.

KROK 2: Następnie tak przygotowane składniki umieść w lodówce na 5 minut. Po tym czasie wyjmij je z lodówki i formuj wilgotnymi dłońmi kulki lub użyj do tego łyżki do lodów.

*Gotowe kulki przechowuj w lodówce.

*W celu przygotowania wersji bezglutenowej, użyj bezglutenowych płatków owsianych.

Smacznego!

