

Здраве енергетске куглице

170 г урми
120 г ораха
35 г сировог какао праха
мали прстохват соли
две кашичице воде по потреби

Припрема:

Урме потопите и оставите у води да омекшају око 10-ак минута. Склоните коштицу и убаците у мултипрактик или неки јачи сецко.

Додајте орахе, какао прах и прстохват соли.

Миксајте док се сви састојци не сједине. По потреби, додајте кашичицу-две воде или истопљеног кокосовог уља.

Одвајајте по 2/3 кашичице смесе и влажним рукама обликујте куглице. Слажите их на папир за печење или провидну фолију да се не би лепиле за тацну. Поспите какао прахом и оставите у фрижидеру да се мало стегну. Ако волите, можете их уваљати у орашасте плодове или кокос. Кад мало одстоје на собној температури, па чак и ако не садрже чоколаду и путер чији се укус некако интензивира кад се мало опусте након што се изваде из фрижидера.

Сложите их кутију која се добро затвара и чувајте их у фрижидеру до 10-ак дана. Стајањем се благо интензивира укус ораха (што је у овом случају одлично), а иначе ће се савршено одржати.

Напомене

Можете користити орашасте плодове по жељи, али ораси имају најинтензивнији укус у овој комбинацији.



Smoothy од шаргарепе и авокада (за три особе)

250 г очишћене шаргарепе
100 г авокада
1 кашика лимуновог сока
100 г наранџе
100 г грчког јогурта
50 г кивија
50 г јабуке
5 г ђумбира
1 дл воде

Припрема

Воће и поврће опрати, затим механички обрадити, ставити у *nutribullet* и миксати. По потреби разредити са водом и по жељи додати сецкане орашасте плодове.

