

RAW kuličky



Nepečené kuličky jsou stálice českého cukroví, děláme je všechny a máme je rády hlavně pro jejich nenáročnost přípravy. I kuličky se dají ale připravit ve zdravější a odlehčené formě bez spousty cukru a másla. Tady je recept na jedny prověřené :)

Porce: cca 30 kuliček

Doba přípravy: 30 min + namáčení datlí přes noc

Označení: Vhodné pro vegetariány a vegany. RAW. Bezlepkové.

Ingredience

- asi 25 sušených datlí, namočených alespoň 3 hodiny nebo přes noc
- 300 g mletých mandlí
- 50 g kokosového oleje
- 1 lžička mletého sušeného zázvoru (ale nemusí být)
- 1 lžíce medu nebo javorového sirupu
- citrónová šťáva (cca 2 lžíce)
- strouhaný kokos na obalování (doporučuji zvolit kvalitní, hrubší - je to znát na chuti)

Postup

Postup je velmi jednoduchý. Do mixéru vložte namočené datle a umixujte je do hladka. Směs si přendejte do mísy a rukama vytvořte kompaktní hmotu. Tvarujte malé kuličky a obalujte je ve strouhaném kokosu. Nechte uležet na chladném místě alespoň několik dní.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com