



Recepty

Energy Balls



0.1

145 hodnotenie



Dezerty



20 min.

Budete potrebovať

Vykôstkované datle (najlepšie Medjool)	200 g
Kokosový olej	2 lyžičky
Hamánek s hruškami a rakytníkom	90 g
Kvalitný strúhaný kokos	5 lyžíc

Postup prípravy receptu

Vykôstkované datle dáme spolu so zmäknutým kokosovým olejom, Hamánkom a piatimi lyžicami kokosu do misky a rozmixujeme tyčovým mixérom. Vzniknutú hmotu dáme vychladnúť do chladničky (cca na 1 hodinu). Potom tvoríme z hmoty guľôčky, ktoré obalujeme v strúhanom kokose. Uchováваме v chlade.