

ΟΙ ΥΓΙΕΙΝΟΤΕΡΕΣ

Μπάλες ενέργειας



WWW.EATWITHD.COM

Υλικά

- 4-5 βασιλικούς χουρμάδες
- 2 κσ. βρώμη (χωρίς γλουτένη)
- 1/2 φλ. φυστικοβούτυρο ή αμυγδαλοβούτυρο (ανάλατα)
- 1/2 φλ. (80γρ) μαύρη σοκολάτα
- 1/2 κσ. λάδι καρύδας

Εκτέλεση

- Βάζουμε τους απύρηνους χουρμάδες σε ένα μίξερ και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να γίνουν μια κολλώδης μάζα. Προσθέτουμε την βρώμη μέσα στο μίξερ και τα χτυπάμε ξανά όλα μαζί.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το φυστικοβούτυρο ή αμυγδαλοβούτυρο και χτυπάμε έως ότου όλα τα υλικά να γίνουν ένα. Εάν το μείγμα είναι πολύ λιπαρό, προσθέτουμε ακόμα μια κουταλιά της σούπας βρώμη και τα χτυπάμε ξανά. Πλάθουμε σε μικρές μπαλίτσες (περίπου 20-25γρ. το καθένα) και τα τοποθετούμε σε ένα αντικολλητικό χαρτί και τα βάζουμε στο καταψύκτη για μερικές ώρες (προτείνω όλη νύχτα).

Εκτέλεση

- Λίγα λεπτά πριν βγάλουμε τις μπάλες από τον καταψύκτη, λιώνουμε την σοκολάτα σε μπεν-μαρί και ρίχνουμε το λάδι καρύδας.
 - Βουτάμε τις παγωμένες μπάλες στη λιωμένη σοκολάτα μέχρι να καλυφθούν ολόκληρες. Τοποθετούμε ξανά σε αντικολλητικό χαρτί και τις βάζουμε ξανά στον καταψύκτη μέχρι να στερεοποιηθούν.
 - Διατηρούνται στο ψυγείο μέχρι να τις καταναλώσουμε.
- Καλή όρεξη

EAT WITH D

Δέσποινα Α. Μαυρίδου

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος B.Sc

Σακχαρώδης Διαβήτης M.Sc Α.Π.Θ

Φιλελλήνων 26, ΤΚ:65302,Καβάλα

T: 6936680007, 2510211206

www.eatwithd.com, eatwithd@gmail.com



WWW.EATWITHD.COM