



Energetyczne kulki z mango

★★★★★ (38)

🕒 20 minut

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

380 kcal / 1 porcję (84 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 454.05 kcal 22.7%	🥚 Białko 8.69 g 17.38%	🍞 Węglowod. 40.42 g 14.97%	🌿 Tłuszcze 30.42 g 43.46%	🌾 Błonnik 7.41 g 29.64%	GDA 22.7 %
--	------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Orzechy nerkowca - 70g
- Orzechy włoskie - 70g (17 ½ sztuki)
- Mango, suszone - 150g (30 plasterków)
- Daktyle, suszone - 50g
- Sezam, nasiona - 20g (2 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 48g (8 łyżek stołowych)
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Skórka z limonki - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.**KROK 2:** Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia i wysyp na nią orzechy nerkowca i orzechy włoskie.**KROK 3:** Orzechy włóż do piekarnika i piecz przez 10 minut.**KROK 4:** W międzyczasie, w osobnych miseczkach zalej gorącą wodą suszone mango oraz daktyle. Po upływie czasu pieczenia orzechów, wyjmij je i osusz na papierowym ręczniku.**KROK 5:** Do misy blendera przełóż upieczone orzechy i zmiksuj na drobno. Tak przygotowane orzechy przełóż do miseczki.**KROK 6:** Do pustej misy blendera wsyp mango oraz daktyle. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.**KROK 7:** Na rozgrzanej suchej patelni upraż sezam.**KROK 8:** Do zmiksowanych owoców dodaj orzechy, sezam, wiórki kokosowe, skórkę i sok z limonki oraz szczyptę soli. Wymieszaj wszystko dokładnie do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli masa będzie za sucha, dodaj odrobinę ciepłej wody.**KROK 9:** Dłonią formuj kulki i obtaczaj je kolejno w wiórkach kokosowych.

Smacznego!

