

AGRERRO COMCHE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
20 os.	30 min.	104 kcal	2,2	8,4	6,4

Tym razem kulki na bazie kaszy jaglanej (przy niedoczynności tarczycy - uwaga na nadmierne spożywanie prosa ze względu na goitrogeny oraz inhibitory peroksydazy tarczycowej) - kolejna propozycja dla urozmaicenia swojego menu.

SKŁADNIKI

- 200g Kasza jaglana
- 80g Kakao w proszku
- 20g Surowe kakao wiórki (do obtoczenia)
- 50g Erytrol
- 50g Orzechy brazylijskie
- 200ml Mleko kokosowe
- 200ml Woda
- łyżeczka Wanilia bourbon

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę ugotować na mleku kokosowym, dodając erytrol, wanilię oraz pod koniec gotowania kakao. Pozostawić do ostygnięcia.
2. Orzechy brazylijskie zmielić na drobne kawałki.
3. W Thermomixie (lub blenderze) połączyć ugotowaną i wystudzoną kaszę jaglaną z orzechami.
4. Uformować kulki. Obtaczać je w wiórkach z surowego kakao.
5. Pozostawić w lodówce do skrzepnięcia.