



AGNIESZKA KUŁAGA

DAKTYLLOVE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
20 os.	15 min.	54 kcal	0,4	10	1

Mam dziś dla Was bardzo szybką ale i prostą do wykonania przekąskę typowo węglowodanową. Kilka kulek może stanowić świetną kolację w systemie CBL, przekąskę do zabrania podczas aktywnego dnia, refeed w dni z założonymi wyższymi węglowodanami lub po prostu w połączeniu z EAA prosty posiłek potreningowy.

SKŁADNIKI

- 200g Daktyle suszone
- 50g Kaki suszone
- 10g Olej kokosowy
- 50g Mąka kasztanowa
- szczypta Sól himalajska
- łyżeczka Przyprawa do piernika bez cukru Kotanyi
- łyżeczka Cynamon cejloński

PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle i kaki zalać wodą i pozostawić do namoczenia (można zostawić na noc.)
2. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę. Można dodać wodę z namoczonych owoców w celu uzyskania lepszej konsystencji.
3. Uformować kulki.
4. Pozostawić w lodówce do schłodzenia.