



AGNIESZKA KUŁAGA

# PRALINY PROTEINOWE

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>20 os.</b>	<b>30 min.</b>	<b>47 kcal</b>	<b>3</b>	<b>5,5</b>	<b>1,3</b>

---

Mogą stanowić szybki posiłek potreningowy lub być szybkim źródłem energii na górską wyprawę. Do tego są bardzo smaczne, czekoladowe.

## SKŁADNIKI

- 100g Daktyle
- 50g Kasza jaglana
- 50g Mleko kokosowe
- 30g Woda
- 15g Kakao
- 50g Odżywka białkowa bez słodzików (np. Extensor)
- 30g Poziomki
- 20g Wiórki kokosowe
- 10g Olej kokosowy
- szczypta Sól himalajska

## PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle namoczyć. Zostawić wodę.
2. Kaszę dokładnie wypłukać, ugotować z dodatkiem soli himalajskiej w mleku kokosowym i wodzie po daktylach. Pod koniec gotowania dodać kakao.
3. Wszystkie składniki (z wyjątkiem poziomek i wiórków kokosowych) zblendować na gładką masę.
4. Z masy formować kulki z poziomką w środku.
5. Kulki obtoczyć w wiórkach kokosowych.
6. Kulki pozostawić na kilka godzin w lodówce.