

Marjan voće

Kuharica

Božićne kuglice



Pistacio kuglice

🕒 15 - 45 min

Sastojci:

1 avokado

40 g tamne čokolade (84% kaka)

15 g pistacija (očišćene)

½ čajne žlice psyllium ljuskica



Priprema

Avokado prerežite na pola, izvadite košticu i žlicom izdubite mesnati dio. Tamnu čokoladu izlomite na kockice i otopite u mikrovalnoj pećnici. Avokado ubacite u multipraktik i kratko miksajte dok se ne usitni, zatim dodajte otopljenu tamnu čokoladu i sve skupa miksajte dok ne dobijete kremastu teksturu.

Smjesu prebacite u posudicu, dodajte psyllium ljuskice, sve dobro izmiješajte žlicom i stavite na hlađenje 20 minuta. Pistacije usitnite u multipraktiku. Od smjese oblikujte manje kuglice (10 kuglica) i na kraju ih uvaljajte u mljevenu pistaciju.



Lješnjak kuglice

🕒 < 15 min

Sastojci:

120 g pulpe od lješnjaka

60 g kokos ulja

50 g kakaa

1 žlica kokos brašna (ne mrvica nego baš brašna)

2 velike žlice javorovog sirupa

50 g istostiranih lješnjaka



Priprema

Otopite kokos ulje i sve sastojke zajedno povežite u lijepu masu te ostavite na par minuta u hladnjaku da se stegne. Probajte i slatkoću prilagodite svome ukusu, također umjesto sirupa možete koristiti med.

Zatim rukama oblikujte kuglice te uvaljajte u nasjeckani tostirani lješnjak.

Spremite ih na hladno mjesto.



Šarene kuglice

🕒 15 - 45 min

Sastojci:

150 g mljevenih badema

100 g sušenih datulja

150 g lješnjaka

5 velikih žlica soka od naranče

3 velike žlice naribane tamne čokolade

1 zrela banana

½ velike žlice cimeta

malo sjemenki sezama

malo chia sjemenki

malo kaka

malo ribanog kokosa

malo sjeckanih oraaha i pistacija



Priprema

Datulje namočite u vodi (1,5 - 2 h), maknite im kožicu i izblendajte ih. Orahe i lješnjake nasjeckajte (ne mora biti skroz sitno). Dodajte im bananu koju ste prethodno izgnječili. Dodajte mljevene bademe, cimet i ribanu čokoladu. Sok naranče dodajte po malo, kad vidite koliko vam treba da smjesa postane kompaktna i ne previše ljepljiva, da od nje možete formirati kuglice. Rukama oblikujte kuglice, najlakše je smjesu uzimati čajnom žličicom, tako sve kuglice budu otprilike jednake veličine. Ukrasite ih po želji, uvaljajte u ribani kokos, chia sjemenke, sjeckane pistacije/orahe, sezamove sjemenke ili kakao.



Kakao kuglice

🕒 < 15 min

Sastojci:

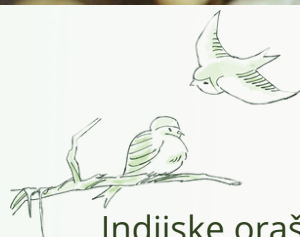
100 g indijskih oraščića

100 g datulja

100 g badema

2 žlice kakaa

0,5 dcl nezaslađenog bademovog mlijeka ili vode



Priprema

Indijske oraščiće i datulje namočite preko noći. Ocijedite vodu te sve navedene sastojke ubacite u procesor. Izradite smjesu i premjestite ju u posudu. Rukama oblikujte kuglice te ih uvaljajte u kakao ili nasjeckane bademe. Ovakve gotove kuglice odložite u hladnjak na sat vremena da se odmore i spremne su za upotrebu.

Čokoladne kuglice

🕒 < 15 min

Sastojci:

150 g datulja

60 g bademovog brašna

4 žlice bademovog maslaca

20 g kakaa

30 g sjeckanih indijskih oraha

Kokos



Priprema



Sve sastojke osim indijskih oraščića i kokosa stavite u blender te izblendajte da se sjedine. Na krupno nasjeckajte indijske oraščiće te ih ručno umiješajte u smjesu. Uz pomoć žlice i ruku oblikujte kuglice željene veličine. Za kraj svaku kuglicu uvaljate u ribani kokos.

Srećan Božić!

