

Růžové kuličky

Jsou sice růžové, ale nejsou to žádné květiny a vydrží hodně ostré zacházení v krabičce i školním batohu. A přitom jsou úplně bez laktózy i bez lepku. Tyhle kuličky jsou super i jako svačina na výlet a nevadí jim ani teplo.

#neobycejnesvaciny

Doba přípravy | 10 minut

Použité nádobí | nožový mixér

Recept je veganský, bezlepkový (dle zvolených vloček) a bezlaktózový (ABKM)

INGREDIENCE

- 100 g kešu ořechů
- 80 g jemných/minutových ovesných vloček
- 40 g javorového sirupu
- 16 g oblíbeného lyofilizovaného ovoce
- 40 ml ovesného mléka

POSTUP

1. Všechny suroviny si odvážím a nasypu nebo naliju do nožového mixéru.
2. Pomocí několika delších pulzů rozmixuju na kompaktní směs.
3. Rukou vytvaruju kuličky o průměru asi 2 cm. Celkem vytvořím 16 kuliček.