

Nepečené datlové kuličky

Datlové kuličky jsou jako chytrá horákyně – sladké, ale dietní. Pochutnáte si na nich, ale zároveň jsou super zdravé. Vytvoříte je během deseti minut, ale vypadají luxusně jako kupované.

Suroviny

- 200 ml datlového pyré
- 100 g mletých mandlí
- 40 g strouhaného kokosu
- 40 g mletých vlašských ořechů
- ½ lžičky skořice
- 1 lžička kakaa
- 1 lžíce kokosového oleje (nemusí být)
- 1 lžíce medu
- Pistáciové oříšky na obalení



Datlové pyré smícháme s mletými vlašskými ořechy. Datle jsou skvělé na doplnění energie, ořechy jsou zas výbornou potravou pro mozek. Kuličky jsou proto vhodné i pro děti jako svačina do školy!



Ke směsi přidáme kokos. Ten nasákne přebytečnou tekutinu a díky němu drží hmota krásně pohromadě.

3



Přisypeme kakao. Kvalitní kakao je balzámem na duši a na nervy, snižuje stres. Zbytek kakaa si můžete nechat stranou, na obalení hotových kuliček.

4



Skořice dodá našim kuličkám orientální nádech a navíc povzbuzuje trávení. Pokud máte možnost, nahradte část skořice kardamomem. Toto koření se používá v Dánsku do bábovek, beduini jím ochucují kávu.

5



Můžeme také přidat kokosový olej. Tento super zdravý olej skvěle chutná a doporučuje se jej jíst denně lžička.

6



Do směsi přilijeme med. Kromě toho, že jde o zdravou variantu sladidla, med pomůže v tom, aby hmota držela pohromadě.

7



Tuto směs smícháme. Protože většina hlavních surovin je poměrně těžkých, může vám to trvat delší dobu. Chcete přípravu zkrátit? Pusťte se do těsta holýma rukama.

8



Z vytvořené hmoty tvarujte kuličky. Můžete použít dvě lžice a s jejich pomocí vytvořit kulaté tvary, nebo kuličky vyválet ručně.

9



Kuličky obalujte v sekaných oříšcích. Díky nim budou krásně křupavé a lépe držet tvar. Pokud chcete více variant, část obalte v kakau a část v kokosu.

10



Pokud nebudete kuličky servírovat hned, uchovávejte je v uzavřené nádobě v lednici.

Tip

Pokud chcete cukroví v raw kvalitě (bez tepelné úpravy), stačí jediná změna. Datlové pyré nevařte, vytvořte jej z najemno nakrájených datlí ve výkonném mixéru.