

KOKOSŲ IR KANAPIŲ RUTULIUKAI

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Penktadienis, 2018 Kovas 30 07:15



Reikės:

- 1 puodelio šaltai spausto kokosų aliejaus
- 6 valg. šaukštų agavų sirupo ar medaus
- 1 žiupsnelio Himalajų druskos
- 1-1,5 puodelių Dr. Goerg kokosų drožlių arba pasmulkintų kokosų dribsnių
- 1 arb. šaukštelio vanilės ekstrakto (nebūtina)
- 2-4 lašelių pipirmėčių aliejaus (nebūtina)
- 1 puodelio lukštentų kanapių sėklų

Gaminimas: Kambario temperatūros minkštą (tačiau ne skystą) kokosų aliejų sumaišome su kitais ingredientais, išskyrus kanapių sėklas.

Suformuojame rutuliukus, jei masė per skysta, dedame daugiau kokosų drožlių. Apvoliojame rutuliukus kanapių sėklomis, šiek tiek palaikome šaldiklyje, paskui laikome šaltai.

Skanaus!

Nuotrauka ir tekstas: Žaliavalgis.lt

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/kokosu_kanapiu_saldainiai.jpg}

Atnaujinta Penktadienis, 2018 Kovas 30 08:24