

Batoane energizante

Cel mai rapid desert! Usor de realizat, aromat, sanatos si minunat!

Aceste batoane energizante te vor cuceri inca de la prima gustare. Ii puteti implica si pe cei mici in realizarea lor, vor fi foarte incantati! Puteti modela impreuna cu ei bilute delicioase pe care le puteti pastra la frigider si sa le serviti la nevoie!

Mixul de alune si fructele uscate, fulgii de cocos aromati si dulci sunt exact ce ne trebuie pentru a ne inarca cu energie!

Ambalate intr-o punguta vor fi cadoul ideal pentru cei dragi!



Tipsuri

- Puteti folosi alune crude sau usor coapte (in cazul in care doriti sa oferiti desertului gustul placut al alunelor coapte).
- Puteti opta pentru fructele uscate ce nu contin zahar adaugat sau fructe confiate daca doriti ca desertul sa fie mai dulce.
- Mierea este optionala, o puteti adauga doar in cazul in care considerati ca trebuie sa indulciti si mai mult compozitia finala rezultata.
- Maruntiti alunele pana la o granulatie moderata, astfel incat desertul final sa fie usor crocant si placut.
- Compozitia finala se poate raci intr-un frigider sau congelator pana in punctul in care poate fi taiata usor cu ajutorul unui cutit.



Ingrediente

- Curmale uscate 400 g
- Smochine uscate 100 g
- Prune uscate 100 g
- Caise uscate 100 g

- Alune de padure 100 g
- Caju alune 100 g
- Miez de nuca 100 g
- Migdale samburi 100 g
- Nuci braziliene 100 g

- Mix semințe (seminte in, floarea soarelui si dovleac) 100 g
- Fulgi de cocos 30 g

- Miere optional

Mod de lucru

- Se maruntesc intr-un chopper alunele de padure, miezul de nuca, migdalele samburi, nucile braziliene si alunele caju. Se maruntesc pana la o granulatie moderata, nu foarte fina. Se transfera acest amestec intr-un bol mai mare.
- Se adauga, peste amestecul de alune, mixul de seminte si fulgii de cocos.
- Se realizeaza un piure din fructele uscate/confiate.
- Se adauga piureul de fructe uscate/confiate rezultat peste amestecul de alune si se omogenizeaza foarte bine.
- Transferati compozitia finala intr-un cadru metalic tapetat cu hartie pergament in partea inferioara.
- Se introduce la rece compozitia timp de cateva minute, iar apoi se portioneaza pentru a putea fi servita.



Bestory Teller si La Cremm,

Pofta buna!



www.cursuri.bestoryteller.ro