

Energetyczne kulki owsiane

Potrzebne produkty:

- Płatki owsiane
- Masło orzechowe lub serek śmietankowy
- Miód lub syrop klonowy
- Wiórki kokosowe
- Rodzynki lub żurawina suszona
-

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj płatki owsiane z masłem orzechowym i miodem.
2. Dodaj wiórki kokosowe i suszone owoce.
3. Dokładnie wymieszaj składniki, aż powstanie gęsta masa.
4. Z masy formuj małe kulki, tocząc je w dłoniach.
5. Ułóż kulki na talerzu i schłodź w lodówce przez około 20 minut.



NACOBEZU