

Kakaolu Enerji Lokmaları

Toplam 15 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 0 dk

12 kişilik

Kolay

~160 kcal

Açılış 3/10

Hurma, yulaf ve kakao kışın sürede yoğun bir ara öğün lokması dönüşür.

Malzemeler

- 200 gr Hurma
- 120 gr Yulaf
- 2 yemek kaşığı Kakao
- 80 gr Fındık
- 40 gr Kokos rendesi

Yapılışı

1. 200 gr hurmayı 15 dakika sıcak suda bekletip süzün.
2. Hurma, yulaf, kakao ve fındığı robotta 45 saniye çekin.
3. Karşılıklı 2 eşit lokma yuvarlayıp narıncı içinde sıkıştırın ve dağlayın.
4. Lokmaları kokos rendesine bulayıp 20 dakika buzdolabında soğutun.

PÜF NOKTASI

Karşılıklı 2 eşit lokma yuvarlayıp narıncı içinde sıkıştırın ve dağlayın.

SERVIS ÖNERİSİ

Buzdolabında soğuk saklayın.

Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş