

Zdrave bombice

Fine sugar-free kuglice s indijskim oraščićima i datuljama - pucaju od zdravlja.

Bum pojela još jednu?! Bum!!! ?



Sastojci:

- 100 g suhih datulja
- 1-2 žlice limunovog soka
- korica 1/2 neprskanog limuna
- 100 g indijskih oraščića (ili 100 g oguljenih badema)*
- prstohvat soli
- prstohvat cimeta
- 4 klinčića

Za doradu:

- kokice amarantha
- ili sjeckani/mljeveni indijski oraščići
- ili sjeckani/mljeveni bademi
- ili tamna čokolada
- ili ribani kokos, kakao...

Priprema:

1.

Datulje (kojima ste izvadili sjemenke) nasjeckajte i prelijte limunovim sokom. Ostavite da malo omekšaju (povremeno ih promiješajte). Možete staviti i malo manje limunovog soka; ja ga volim u kombinaciji sa suhim voćem pa ne štedim. ;)

2.

Indijske oraščiće i prstohvat soli miksajte dok ne dobijete pastu (kao na fotografiji). Ovo je najbolje raditi u multipraktiku, ali ako imate izdržljiv štapni mikser (i solidnu dozu mazohizma), možete i njime.

3.

Izmiksajte i datulje. Dodajte im pastu od indijskih oraščića i začine po želji (u mom slučaju, naribanu limunovu koricu, izmrvljene klinčiće i cimet). Sve kratko izmiksajte da dobijete ravnomjernu masu.

4.

Žličicom oblikujte manje kuglice i uvaljajte ih u kokice amarantha ili mljevene/sjeckane indijske oraščiće/bademe. Kuglice možete i dobro ohladiti pa ih umakati u otopljenu tamnu čokoladu (kojoj ste dodali malo ulja).

Napomene: Kuglice držite na hladnom do posluživanja. Od ove mase sam dobila 16 manjih kuglica; češće radim duplu mjeru, a vi sami procijenite koliko možete pojest. ;) Umjesto limuna (korica i sok) možete koristiti i naranču (isprobano i jako fino), začine prilagoditi svom ukusu (jednom sam umjesto klinčića i cimeta stavila svježe usitnjeni kardamom i super paše)... kombinirajte po želji. * Bombice su izvrsne i zamijenite li indijske oraščiće bademima (kod mene lagano tostiranim). ;) Recept je napisan 2012.g.