



Zdrave energetske pločice

Ovo nije slatkiš u stilu 'smeđi šećer umjesto bijelog' već uistinu zdrav (i fin!) energetski međuobrok. Temelji se na receptu kojeg sam pronašla na 'presno . si ' s tim da sam nakon prvog, relativno vjernog isprobavanja ponešto dodala/oduzela i napravila slasticu u prilagođenu svojim željama i potrebama.

Sastojci:

Za 10-12 pločica:

- 1 žlica sjemenki chia
- 1 žlica sjemenki lana
- 100 g oguljenih badema
- 2 žlice sjemenki buče
- 100 g datulja (bez koštica)
- 2 žlice ribanog kokosa
- 1/2 žličice kokosovog ulja
- malo cimeta
- komadić đumbira (veličine manjeg oraha)
- korica 1/4 neprskanog limuna
- 2 žlice goji bobica

Priprema:

1.

Chia sjemenke izmiješajte s 3 žlice vode i pustite da nabubre (dok pripremate ostalo). Sjemenke lana grubo sameljite (u el. mlinu za kavu). Đumbir ogulite i sitno naribajte. Naribajte i malo limunove korice.

2.

U blenderu grublje usitnite bademe. Dodajte mljeveni lan i bučine sjemenke pa kratko pulsirajte, dok se i bučine sjemenke malo ne usitne.

3.

Datulje narežite na trećine/četvrtine pa zajedno s kokosom, kokosovim uljem, cimetom i naribanim začinima dodajte smjesi u blenderu. Pulsirajte dok ne dobijete ravnomjernu, još uvijek rasutu smjesu.

4.

Dobivenu smjesu ručno izmiješajte s nabubrenim chia sjemenkama i goji bobicama. Trebali biste dobiti kompaktnu masu - ako je iz nekog razloga još uvijek rastresita (meni se to do sad nije dogodilo), dodajte malo(!) vode.

5.

Rukama oblikujte pločice/prutiće željene veličine. Složite ih na pek papir i prosušite par sati na zraku, po mogućnosti u hladnijoj prostoriji.

Napomene: Prutiće sam fotkala na najjačem zvizdanu pa djeluju divlje; u stvarnosti nisu tako svemirski. ;) Recept je napisan 19.03.2016.