

Kakao-naranča energetske pločice (kuglice)

Superfin terminator gladi i podizač energije! ? Svidjele su mi se slične pločice iz dućana pa sam odlučila napraviti domaću varijantu.



Sastojci:

Za 6 prutića:

- 16 srednje velikih datulja (ovdje Mazafati datulje, kupljene u Sparu)
- 6 žlica ribanog kokosa
- žlica kakao praha
- žlica cacao nibs
- korica 1 neprskane naranče*
- (opcijski) sok 1/2 naranče i-ili par kapi narančinog ulja*

Za doradu (opcijski):

- tamna čokolada ili kakao pasta
- ribani kokos, quinoa ili amaranth kokice, sjeckani bademi i sl.

Priprema:

1.

Datuljama izvadite koštice pa ih izmiksajte u pastu. Ako imate izrazito suhe datulje, nasjeckajte ih prije miksiranja, prelijte sokom 1/2 naranče i pustite 15ak min da malo omekšaju (kod mene je taj dio izostao).

2.

Dodajte prosijani kakao i sitno ribanu narančinu koricu pa još kratko miksajte da dobijete ravnomjernu masu. Zatim (ručno) umiješajte kokos i cacao nibs.

3.

Masu podijelite u 6 komada pa na pek papiru oblikujte u prutiće debljine cca 1 cm (ili otkidajte komadiće mase pa ih oblikujte u kuglice, kako vam je draže).

4.

Po želji, pločice premažite/prošarajte otopljenom čokoladom ili kakao pastom pa pospite ribanim kokosom, kokicama amarantha ili quinoe, sjeckanim bademima i sl. Meni je draža *vulgaris* opcija - dovoljno je bogatog okusa.

Napomene: Prutiće malo prosušite pa čuvajte na hladnom. Ja ih nisam stavljala u hladnjak - spremila sam ih u limenu kutiju i čuvam ih u relativno hladnoj sobi. Ionako neće dugo trajati. ? Cacao nibs sam mjerila razom punom, a kakao i kokos malo punijim žlicama (ne baš do vrha, ali ipak iznad ruba). Ako vam je masa premekana, dodajte još malo kakaa (meni nije trebalo). * Sok naranče je naveden za jako suhe datulje (vidi korak 1), a opcijski možete dodati i malo narančinog ulja, za jaču aromu. Ja sam ovaj put (u nedostatku neprskane naranče) koristila Alnaturinu koricu naranče (vrećica mase 5 g) koja u sebi već ima malo ulja pa ga nisam posebno dodavala. Recept je napisan 19.02.2022.