

Babeczki mocy

(6 porcji)

Składniki:

- 100g (2 garści) daktyli
- 100g (4 łyżki) masła orzechowego 100%
- 300g migdałów z skórkach
- 160g mieszanki witalnej/ studenckiej
- 20g płatków kokosowych uprażonych
- 1 tabliczka czekolady gorzkiej, najlepiej 90% kakao
- 100 łuskanych pistacji

Sposób przygotowania

Daktyle i migdały zalej wrzącą wodą tak, by były przykryte na wysokość 1cm ponad ich poziomem. Po 2 godzinach migdały obierz ze skórek: po naciśnięciu na dół migdałka, powinien wyskoczyć z otoczki. Daktyle po tym czasie odsącz. Migdały wraz z mieszanką witalną, masłem orzechowym, płatkami kokosa oraz daktylami miksuj na jednolitą masę. Przełóż ją do formy na muffiny. Czekoladę roztop w w kąpieli wodnej. Posmaruj powierzchnię babeczek. Następnie posyp posiekanymi/ zmiażdżonymi pistacjami.

Włóż do lodówki na 2godziny do zastygnięcia i stężenia czekolady. Tak przygotowane będą świetnym słodkim podwieczorkiem.

Wartości odżywcze dania

	w 6 porcjach	w 1 porcji
Energia ogółem kJ	19965.96	3327.6
kcal	4788	798
Węglowodany	260.8 g	43.5 g
Białko	140.9 g	23.5 g
Tłuszcze	366.7 g	61.1 g
Błonnik	70.9 g	11.8 g

Obliczone przy użyciu programu  dietetykpro