

Kulki owsiane jak pralinki

Tym małym, ale zdrowym słodkością nie oprze się żaden łasuch. Co więcej, spokojnie mogą sięgnąć po nie osoby, które dbają o linię i zdrowo się odżywiają, bowiem są lepsze od gotowych cukierków i pralinek - są bardzo zdrowe i pożywne.

trudność: średne

czas: 30-60 min

ilość porcji: 5

ilość kalorii: 250

SKŁADNIKI:

- szklanka płatków owsianych,
- 3 łyżki wiórków kokosowych,
- 50 g czekolady deserowej,
- 50 g margaryny,
- ok. 4-5 łyżek mleka,
- 2 łyżki miodu.

PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki owsiane uprażyć na suchej patelni, odstawić by lekko przestygły. Połowę czekolady (ok. 25 g) pokroić na niezbyt duże kawałki (**ale** też nie na wiórki). Do garnka włożyć margarynę, miód, mleko i resztę czekolady, rozpuścić na jednolitą, płynną masę. 2. W misce połączyć uprażone płatki owsiane, wiórki kokosowe i kawałki czekolady. Wlać ciepłą masę czekoladową i dokładnie wymieszać - powinna wyjść dość gęsta i lepka masa. 3. Z ciepłej masy, zwilżonymi zimną wodą dłońmi formować kuleczki (z podanych proporcji

wychodzi ok. 20 sztuk wielkości dużego orzecha włoskiego lub 35 mniejszych kuleczek), układać na talerzu i wstawić do lodówki na minimum 30 minut do stężenia, a najlepiej na całą noc.



Roksana ☺