

Кът за рецепти

с AquaSource

КОКОСОВИ ХАПКИ „ДЪГА“

От Сабина Дочева,
Дистрибутор, България

СЪСТАВКИ

- 40 г сурови бадеми
- 90 г сурови орехи
- 40 г сурово кашу
- 35 г био овесени ядки на прах
- 2 с.л. лешников тахан или гладко фъстъчено масло
- 90-100 гр. паста от фурми или ситно нарязани фурми
- 1-2 с.л. сироп от агаве – на вкус
- 1-2 ч.л. Мака Енергия Шоколад – на вкус
- 7-10 капки Комплекс Течно злато
- Витамин D3
- Кокосови стърготини за овалване



Бързо
и
лесно!

Натурални оцветители за добавяне към кокоса:

- Органични Водорасли
- Органична Супер Плодова енергия С
- Куркума Комплекс
- Лайтн-Ъп!

Допълнителни оцветители:

- Плодове на прах
- Цвекло на прах
- Син чай на прах

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

- Смелете всички ядки с мощен блендер, след което добавете останалите съставки, с изключение на кокоса.
- Разбъркайте до получаването на гъста хомогенна смес. Оформете топчета и ги оваляйте в предварително оцветените кокосови стърготини.
- Чувствайте се свободни да проявите креативност тук с естествени оцветители, които можете да откриете в шкафа вкъщи или в близкия магазин. Опитайте да добавите плодове на прах – папая, ананас, манго, драконов плод, малини или дори сушено цвекло на прах и син чай на прах.
- От тази смес се получават 24 хапки, всяка с тегло приблизително 15 г.
- Съхранявайте ги в затворена кутия или в хладилник, за да ги запазите супер свежи (въпреки че подозираме, че ще бъдат изядени доста бързо!)

Да ви е вкусно!

