

Čokoládové kuličky

připravila Olga Mikovičová, výživová poradkyně NATURHOUSE v Břeclavi

Ingredience na 20 kusů:

100 g mletých rozinek

100 g slunečnicových semínek

100 g 80% čokolády

kokos na obalení kuliček

Postup:

Rozinky a semínka pomelte, přidejte k rozpuštěné čokoládě a smíchejte. Malou lžičkou nabírejte, obalte v kokosu a vytvarujte do kuličky.

Výživové hodnoty na 1 kus: 88 kcal

Bílkoviny: 12 %

Sacharidy: 46 %

Tuky: 42 %