

DATLJEVE KROGLICE

Ta prigrizek je zdrav, ker je narejen iz naravnih sestavin, ki vsebujejo vlaknine, zdrave maščobe in vitamine. Dajo nam energijo, nas nasitijo in ne vsebujejo dodanega sladkorja ali umetnih snovi.

- 200 g MEHKIH DATLJEV
- 100 g KOKOSOVE MOKE
- 100 g MLETIH OREŠČKOV (orehi, mandlji ali lešniki)
- 30 g KAKAVA V PRAHU (nesladkan)
- 50 g KOKOSOVE MAŠČOBE

Datlje razkoščiči in jih zmiksaj. Vse sestavine zmešaj v enotno pasto in jih za 30 min postavi v hladilnik, da se masa strdi. Po 30 min oblikuj kroglice, ki jih lahko povaljaš v kokosovi moki ali mletih oreščkih. **DOBER TEK.**

Vpliv sestavin na telo:

1. Datlji

naravno sladki → ni potrebe po dodanem sladkorju
vsebujejo **vlaknine** → dobra prebava

pomen: naravna energija brez sladkarij

2. Kokosova moka

bogata z **vlakninami**
pomaga pri občutku sitosti

pomen: dlje časa smo siti

3. Kakav (pravi, nesladkan)

vsebuje **antioksidante**
lahko pozitivno vpliva na razpoloženje

pomen: nekaj "sladkega", ki ima tudi korist

4. Kokosova maščoba

vsebuje **zdrave maščobe**
daje energijo in pomaga pri absorpciji nekaterih hranil

pomen: energija + podpora telesu

5. Mleti mandlji

bogati z **beljakovinami** in **zdravimi maščobami**
vsebujejo tudi vitamine (npr. vitamin E)

pomen: nasitnost in hranilna vrednost