

Czekoladowe kulki mocy

Składniki

na 25 sztuk

150 g masła orzechowego np. z nerkowców

120 g prażonych pestek dyni ⁽¹⁾, zmielonych na gładką masę

90 g delikatnego miodu ⁽²⁾ (można zrobić bez miodu – będą wytrawne)

najlepszy będzie rzepakowy kremowany lub akacjowy, w przeciwnym razie smak miodu będzie bardzo wyczuwalny

30 g gorzkiego kakao ⁽³⁾

sezam prażony ⁽¹⁾, do obtoczenia

Wykonanie

1. Wszystkie składniki, oprócz sezamu, połączyć dokładnie.
2. Formować kuleczki i obtaczać w sezamie.
3. Przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

1. Wszystkie składniki, oprócz sezamu, zmiksować na gładką masę (20 sek., obr. 10).
2. Formować kuleczki i obtaczać w sezamie.
3. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

⁽¹⁾ **bakalie, nasiona:** suszone owoce, orzechy i nasiona, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽²⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

⁽³⁾ **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach