

كرات التمر بالتين والكاكاو

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

الشخص : 0

لعمل كرات المتعة

- 200 جرام من التمر الطري
- 200 جرام من التين المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
- 1/4 كوب من الشوفان
- 1/4 كوب من بودرة الكاكاو
- 2 ملعقة كبيرة من الطحينة
- 1 ملعقة كبيرة من حب القنب (أو حب شحشي)
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الهاكا (اختياري)

التزيين الاختياري

- بذور القنب
- بودرة الكاكاو

الخطوات:

1. نضع كل مكونات كرات المتعة في محضر الطعام و نخفق حتى تصبح كل المكونات مهزوجة ويمكن تشكيلها على أشكال كرات.
2. نستخرج ملعقة كبيرة من العجين و نصنع كرة منها. ثم نغلفها بحبوب القنب من أجل دفعة من البروتين، أو بودرة الكاكاو من أجل إعطائها شكل الترافل.

تحفظ في وعاء محكم الغلق في الثلاجة. يمكن حفظها لمدة اسبوع على النقل ولكن سأفاجئ إن لم تنتهوا من تناولها قبل ذلك