كرات التمر بالتين والكاكاو

وقت الطبخ: 0 min **وقت التحضير:** 0 min **الوقت الكلي:** 0 min **الأشخاص :** 0

المكونات:

لعمل كرات المتعة

- 200 جرام من التمر الطري
- 200 جرام من التين المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
- ¼ كوب من الشوفان
- ¼ كوب من بودرة الكاكاو
- 2 ملعقة كبيرة من الطحينة
- 1 ملعقة كبيرة من حب القنب (أو حب شمسي)
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الماكا (اختياري)

التزيين الاختياري

- بذور القنب
- بودرة الكاكاو

الخطوات:

1. نضع كل مكونات كرات المتعة في محضر الطعام و نخفق حتى تصبح كل المكونات ممزوجة 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 اعطائها شكل الترافل.

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