

## كرات التهر بالتين والكاكو

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min  
المكونات:

### لعول كرات الهتعفة

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

### التزيين الاختياري

- بذور القنب
- بودرة الكاكو

### الخطوات:

1. نضع كل مكونات كرات الهتعفة في محضر الطعام و نخفق حتى تصبج كل المكونات مهزوجة ويهكن تشكيها على أشكال كرات.
2. نستخرج ملعقة كبيرة من العجين و نصنع كرة منها. ثم نغلفها بحبوب القنب من أجل دفعة من البروتين، أو بودرة الكاكو من أجل اعطائها شكل الترافل.

تحفظ في وعاء محكم الغلق في الثلاجة. يهكن حفظها لهدة اسبوع على النقل ولكن سأثفاجى إن لم تنتهوا من تناولها قبل ذلك