

لقهيات الطاقة الخالية من الهكسرات

النشخاص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

- $\frac{3}{4}$ كوب من التمر منزوع النواة الطري
- $\frac{1}{2}$ كوب من رقائق الشوفان
- $\frac{1}{4}$ كوب من رقائق جوز الهند (أو مبشور)
- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الحب الشمسي
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بودرة القرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا أو الهعجون
- 2 ملعقة كبيرة حبيبات الكاكو (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة بودرة الهاكا (اختياري)
- بذور السمسم

الخطوات:

1. في محضر طعام نمزج التمر مع الشوفان و جوز الهند و نخفق حتى يصبح الهزيج مطحون.
2. نضيف الهكونات الهتبقية (ما عدا بذور السمسم) و نخفق حتى تهترج الهكونات جيداً و يتناسك الهزيج.
3. نستخرج حوالي ملعقة كبيرة من الهزيج و نصنع منها حوالي 12 كرة. ثم نضعها في بذور السمسم.
4. تخزن في الثلاجة. و نستمتع بها مع كوب من القهوة أو الشاي ☺. أو هاتشا لاتي ☺ لذيييبيبيذ !