

Bleskové proteínové gulôčky

Či už cvičím, alebo nie, vždy sa snažím dodáť telu prírodný proteín. Uprednostňujem ho pred rôznymi sušenými náhradami. Vo veľa prípadoch totiž sypané proteíny obsahujú primárne sóju a majú v sebe rôzne arómy či farbivá. Prírodné a nespracované produkty sú preto mojou prvou volbou. Tieto bielkovinami nabité gulkys sú úžasnej zdravou sladkosťou so správnymi tukmi aj cukrami. Vy aj vaše deti si ich zamilujete, také sú úžasné. Niekedy zo zmesi ani nestihnem urobiť gulôčky a vyjedáme ju len tak, lyžičkou.

INGREDIENCIE:

Na gulkys:

250 g hrudkovitý tučný tvaroh
1 PL mandľové maslo 100 %

2 PL med

1/2 ks vanilkový struk
3 PL strúhaný kokos

Na obalenie:

kokos, mandle alebo
rozpustená čokoláda



POSTUP PRÍPRAVY

Tvaroh, maslo, med, vnútro vanilkového struku a kokos dáme do misky a poriadne zamiešame. Dochutíme podľa svojej chuti. Tvarujeme gulôčky, ktoré obalujeme v kokose, pomletých mandliach alebo rozpustenej čokoláde.

TIP:

Mandľové maslo môžete nahradíť oblúbeným orechovým, napríklad arašidovým alebo kešu. Do zmesi môžete pridať aj ovsené vločky, mandle, orechy, kakao, škoricu, proste na čo máte chut' a čo máte aktuálne v komore. Ak zo zmesi nebudeť formovať gulôčky, môžete tvaroh nahradíť aj ricottou.



Množstvo:

25 guličiek



Príprava:

5 min



Vhodné od:

1 roka

