

עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

כדורי חלווה-פיסטוק ללא גלוטן (14 יחידות)

כשמחפשים משהו ליד הקפה או בסוף ארוחת יום שישי אבל רוצים שזה יהיה במידה הנכונה, אז זו הבחירה המושלמת.



מרכיבים:

- 2 פרכיות אורז
- 80 גרם ממרח חלווה-פיסטוק של SWEETANGO
- 20 גרם שוקולד צ'יפס של SWEETANGO
- 1 כף טחינה (12 גרם)
- 3 כפות מים

לציפוי

- 1 כפית שמן קוקוס
- 40 גרם שוקולד צ'יפס של SWEETANGO

הכנה:

- לערבב את כל החומרים היטב מלבד הפרכיות.
- כשהמסה אחידה, לפורר היטב פנימה את הפרכיות אורז.
- ליצור 14 כדורים בגודל של כדור פינג פונג ולהניח על צלחת מכוסה בנייר אפייה.
- להכניס להקפאה למשך 30 דקות לפחות.
- להמיס לגמרי בקערה קטנה את חומרי הציפוי.
- לטבול כל כדור בנפרד ולהניח בחזרה על הצלחת. לא צריך שכל הכדור יהיה מכוסה בשוקולד המומס אלא אפשר להסתפק בחצי כדור.
- להקפיא שוב לשעה ולהעביר לקופסא אטומה במקפיא.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

