



Proteinové brownies kuličky

3 kuličky: Bílkoviny: 11,4 g | Sacharidy: 6,9 g | Tuky: 9,9 g | Vláknina: 2,6 g |
Energie: 164 kcal

Vyrobte si krabičku poslední záchrany na chvíle, kdy vás honí mlsná nebo potřebujete rychle doplnit energii, ale nechcete to provést na úkor formy pomocí tabulky mléčné čokolády! Nepečené čokoládové kuličky jsou hutné, syté a v lednici díky nim budete mít kdykoli po ruce zdravější a nejspíš i chutnější alternativu ke kupovaným proteinovým snackům plným chemie.

NA 15 KULIČEK POTŘEBUJETE:

- 45 g čokoládového proteinu
- 45 g mandlové mouky
- 20 g přírodního/holandského kakaa
- 30 g javorového/čekankového sirupu
- 40 g arašídového másla
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- ¼ lžičky soli
- 30 g vody

NA POLEVU:

- 40 g hořké čokolády (min. 70 % kakaa)
- 1 lžička (5 g) kokosového tuku / rostlinného oleje

Tip: Než poleva zatuhne, posypejte každou kuličku špetkou vločkové soli. Dodá fantastický chuťový kontrast i křupnutí.

POSTUP:

1. Smíchejte protein, mandlovou mouku, kakao, javorový sirup, arašídové máslo, vanilku a sůl a podle potřeby přidejte asi 30 g vody nebo mléka, aby se směs spojila v jednotnou nedrolivou hmotu.
2. Z hmoty vytvarujte kuličky, které nechte vychladit několik hodin v lednici nebo 30 minut v mrazáku, čokoláda na nich pak lépe zatuhne.
3. Čokoládu rozehejte s kokosovým tukem či olejem, aby lépe tekla, a kuličky v ní postupně máčejte. Pomáhejte si dvěma kovovými špejlemi nebo vidličkami, nechte vždy stéct přebytečnou polevu zpátky do misky a kuličky odkládejte na mřížku či pečicí papír. Když vám nějaká poleva zbude, znovu ji rozpustěte a zatuhlé kuličky s ní ještě postříkejte.
4. Uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 týdnů.