

**А ви знали що..**

Мигдаль нормалізує роботу печінки і селезінки, виводить жовч з організму і очищає кров.

Протеїнові цукерки

25 хв



18 порцій

Склад:

Мигдаль - 100 г
Сир - 200 г
Мед - 1 ст. л.
Кориця - 1 ч. л.

Вівсяні пластівці - 100 г
Сушена вишня - 30 г
Кокосова стружка - 20 г

Спосіб приготування:

1. У блендері подрібніть мигдаль до стану борошна. Потім додайте мед, корицю, сир і ще раз все ретельно подрібніть.
2. В окремій мисці змішайте вишню, вівсянку, і кокосову стружку. Додайте суміш з блендеру.
3. Гарно перемішайте всі інгредієнти і сформуєте 18 кульок.
4. Розкладіть кульки у формі для випічки, застеленій пергаментом і відправте в холодильник як мінімум на 30 хвилин.
5. Дістаньте кульки і подавайте до столу.

Порада за рецептом

Щоб цукерки вийшли щільними і ніжними, намагайтеся все ретельно подрібнювати і перемішувати.



А ви знали що...

Насіння Чіа - прекрасне джерело кальцію: в ста грамах насіння міститься 631 міліграмів кальцію - в два рази більше, ніж в склянці молока.

Енергетичні кульки



35 хв



30 порцій

Склад:

Вівсяні пластівці - 200 г	Насіння льону - 1 ст. л.
Чорнослив - 125 г	Насіння соняшнику - 40 г
Фісташки (очищ.) - 120 г	Мед - 5-6 ст. л.
Насіння Чіа - 1 ст. л.	

Спосіб приготування:

1. Намагайтеся дрібно нарізати чорнослив і роздробити фісташки.
2. Потім складіть їх в миску і додайте всі інгредієнти, які залишилися, крім меду. Ретельно перемішайте.
3. Поступово додайте мед, дуже добре розмішуючи інгредієнти. Додавайте мед, поки суміш не буде липкою і до потрібної консистенції.
4. Накрійте миску кришкою і відправте в холодильник на 30 хвилин.
5. Після цього дістаньте з холодильника і сформуєте ложкою кульки бажаного розміру.
6. В кінці можете посипати кокосовою стружкою.

Порада за рецептом

Беріть мед рідкої консистенції, тоді Ваші кульки будуть однорідними і дуже ніжними.



А ви знали що..



Сироп агави збільшує швидкість перистальтики, очищає кишечник від шлаків і токсинів, створює сприятливі умови для розмноження біфідобактерій в тонкому кишечнику.

Цукерки снікерс



30 хв



20 порцій

Склад:

Арахіс сирий - 200 г.

Молоко сухе знежирене - 50 гр.

Протеїн - 30 г.

Сироп агави - 2 ст. л.

Шоколад гіркий - 50 г.

Трохи води

Спосіб приготування:

1. Візьміть 150 грам арахісу і відправте його в блендер разом з сухим молоком і протеїном. Все ретельно перемішайте.
2. У цю отриману суміш додайте сироп агави або мед, а також 2-3 столові ложки води. Все добре перемішуємо і кладемо решту цільних горіхів.
3. З отриманої маси ліпимо цукерки будь-якої форми і кладемо в холодильник.
4. Розтопіть шоколад і умочіть в нього наші цукерки.
5. Зачекайте, поки глазур захолоне і можете подавати до столу!

Порада за рецептом

Беріть тільки натуральний якісний шоколад, він буде надавати цукеркам більш вишуканий смак.