



Tálalás: **0 főre**



Előkészítés: **3 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter



HAMIS KÓKUSZGOLYÓ

Ez az édesség a benne található zabpehelynek és datolyának köszönhetően magas rosttartalommal rendelkezik, így hozzájárul emésztésünk megkönnyítéséhez.

HOZZÁVALÓK

12 db kimagozott datolya

100 g zabpehely
2 ek kókuszolaj
3 ek holland kakaópor
40 ml 1,5 %-os tej

15 g vaníliás cukor
ízlés szerint
kókuszreszelék

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 Mérjük ki a hozzávalókat egy konyhai mixer tálkájaiba.
- 2 Mixeljük össze.
- 3 Az így kapott masszából nedves kézzel gyúrunk golyókat.
- 4 A golyókat forgassuk kókuszreszelékbe.
- 5 Fogyasztás előtt tegyük kb. 1 órára hűtőbe.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

