

Tálalás: **4 főre**

Előkészítés:

Elkészítés:

Okos Tímea Kitti

KÁVÉS ENERGIAGOLYÓK

Recept arra a reggelre, ami menthetetlenül nehezen indulónak tűnik: kávés energiagolyók mandulába forgatva

HOZZÁVALÓK

1 csésze zabpehely
1 csésze szeletelt mandula
1 csésze tahini
1 csésze tej
1 csésze espresso
15-18 szem magozott datolya
vanília ízlés szerint
Auchan mandula-mogyoró töret

ALLERGÉNEK

1. A datolyát forró vízben állni hagyjuk pár percig, majd a vizet leöntjük róla.
2. Aprítógépben összedolgozzuk az előkészített datolyát, espressot, tejet, tahinit, zabpelyhet, és a szeletelt mandulát.
3. A masszát 10 percig állni hagyjuk.
4. Golyókat formázunk, majd aprított mandulába forgatjuk őket.

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

Auchan