Przepis na bardzo zdrowe, daktylowe batoniki – Paulina Juszko

Składniki:

1 szklanka daktyli

1 szklanka orzechów brazylijskich

Pół pomarańczy

1/3 szklanki wiórków kokosowych

5 łyżek kakao

2 łyżki syropu z agawy lub miodu

1 szczypta soli

Wykonanie:

1. Z daktyli należy wyjąć pestki, a następnie zalać sokiem z połówki pomarańczy i pozostawić na 30 minut.

2. Zmiksować orzechy

3. Do orzechów dodać: syrop z agawy (lub miód), kakao, wiórki kokosowe oraz szczyptę soli

4. Zmiksować daktyle

5. Dodać daktyle do reszty składników i wymieszać

6. Pojemnik, bądź foremkę wyłożyć papierem do pieczenia.

7. Wstawić do lodówki na 2 godziny

8. Wyjąć i pokroić

9. Gotowe