22 listopadu., 2023

Raw tyčinky

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 hrnek	vypeckované datle
1 hrnek	kešu ořechy, arašídy nebo vlašské ořechy
2 lžíce	kakao

Postup přípravy

Datle vhodíme do mixéru. Přisypeme ořechy a také kakao. Vše důkladně vymixujeme v lepivou hmotu, která drží pohromadě. Směs rozdělíme asi na 6 stejných kousků a vytvarujeme tyčinky. Ty na pár hodin vložíme do lednice, aby ztuhly.

Poznámka: *Ořechy můžeme nahradit například kokosem či nejrůznějšími semínky.*