



KULKI OWSIANE Z BURAKIEM I BORÓWKAMI (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

🕒 20 min. ⌚ 30 min. 🍴 Średni 📦 20 sztuk 📏 na 1 sztukę: Wartość kaloryczna 246.8 kJ, Wartość kaloryczna 59.0 kcal, Białko 1.0 g, Węglowodany 10.0 g, Tłuszcz 2.5 g, Tłuszcze nasycone 1.8 g, Błonnik 1.9 g, Sód 5.9 mg

SKŁADNIKI

100 g czerwonego buraka, pokrojonego na kawałki
100 g płatków owsianych, błyskawicznych
125 g daktyli, bez pestek
125 g borówek amerykańskich
1 łyżka oleju kokosowego
2 łyżki soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
50 g wiórków kokosowych
¼ łyżeczki kurkumy, mielonej

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

miseczką, patelnią, szczelnie zamykany pojemnik

Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć burak, płatki owsiane, daktyle, borówki, olej kokosowy, dodać sok z cytryny, rozdrobnić **1 min/obr. 4-8 stopniowo zwiększając obroty**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić do zamrażalnika na 10 min.
2. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miseczkę, odważyć do niej wiórki kokosowe, dodać kurkumę, wymieszać, odstawić.
3. Na suchej patelni na małej mocy palnika prażyć wiórki kokosowe z kurkumą do momentu, aż nabiorą złotego koloru, przełożyć do innego naczynia, odstawić do całkowitego ostudzenia.
4. Z masy uformować kulki (Ø 3 cm), każdą kulkę obtoczyć w prażonych wiórkach kokosowych z kurkumą. Kulki przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i przechowywać w lodówce.
5. Kulki owsiane z burakiem i borówkami podawać jako deser.

WARIANT

- W punkcie 2. borówki amerykańskie można zastąpić taką samą ilością świeżych malin.