

# Μπάλες ενέργειας

Οι μπάρες ενέργειας... εμ τι γράφω... εννοώ οι ΜΠΑΛΕΣ ενέργειας είναι μια νέα σκέψη μας για να σας δείξουμε έναν εύκολο τρόπο να τρώτε υγιεινά σνακ. Βλέπεις οι συγκεκριμένες μπάλες περιέχουν βρώμη, αλεύρι ολικής άλεσης, ταχίνι και τόσα άλλα που είναι καλά για τον οργανισμό μας και συνάμα γευστικά. Φτιάξαμε μια υπέροχη συνταγή για τα μάτια σας μόνο. Εσείς μπειτε στην κουζίνα και φτιάξτε τα υπέροχα μπαλάκια ενέργειας.



## **Υλικά:**

- 4 κ.σ. ταχίνι
- 2 κ.σ. μέλι
- μισή κούπα γάλα
- 1/2 κούπα άχνη ζάχαρη ΑΦΟΙ Κεραμάρη MANNA
- 2 κούπες αλεύρι ολικής ΑΦΟΙ Κεραμάρη MANNA
- 1 κούπα νιφάδες βρώμης
- 3 κουταλιές ηλιόσπορους
- 3 κουταλιές κολοκυθόσπορους
- 6 κουταλιές cranberries
- 1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων SALTIC

### Για το γλάσο γιαουρτιού:

- 200 γρ. γιαούρτι ΦΑΓΕ Total 2%
- 50 γρ. άχνη ζάχαρη ΑΦΟΙ Κεραμάρη MANNA

**Extra Tip:** Αν επιλέξεις να τα πάρεις μαζί σου εκτός σπιτιού καλύτερα να παραλείψεις την επικάλυψη. Αν τα απολαύσεις στο σπίτι σου την προτείνουμε ανεπιφύλακτα.



### Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε. Πιο εύκολο είναι να ανακατέψεις ταχίνι και μέλι, να βάλεις γάλα και στη συνέχεια τα στεγνά υλικά. Αφού το μείγμα μας ομογενοποιηθεί φτιάχνουμε τις μπάλες ενέργειας σε σχήμα στρογγυλού κεφτέ! Ψήνουμε για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς. Έπειτα φτιάχνουμε το γλάσο γιαουρτιού και καλύπτουμε τα μπαλάκια. Σε κάθε περίπτωση τρώγονται και σκέτα αλλά και με την επικάλυψη.



#### **ΔΕΣ ΕΔΩ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΑΥΤΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ για ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΕΣ ΜΠΑΛΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**

Αν θέλεις να έχεις δημητριακά πρωινού απλώς βάλε άπλωσέ τη ζύμη σε ένα ταψί. Ψήσε στους 180 βαθμούς για 15 λεπτά και έτοιμα και τα δημητριακά πρωινού! Τα αφήνεις να κρυώσουν και τα βάζεις σε ένα αεροστεγές κουτί ή βάζο για να τα φυλάξεις. Οποτε θες βάζεις μια μερίδα σε μπολ και προσθέτεις γάλα.





## SMART INFO

Άλλο δημητριακά πρωινού και άλλο δημητριακά. Τα δημητριακά είναι το ρύζι, το σιτάρι, το κριθάρι η βρώμη και τόσα άλλα. Τα δημητριακά πρωινού από την άλλη, είναι συσκευασμένα σε κουτιά και έχουν ως βασική ύλη τα δημητριακά όμως περιέχουν και άλλα υλικά. Χρησιμοποιώντας τα δημητριακά μπορείς να φτιάξεις και υπέροχες μπάρες, που όχι μόνο θα χορτάσουν την πείνα σου αλλά θα σε γεμίσουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Οι μπάρες δημητριακών είναι ο τέλειος σύμμαχος για άτομα που δεν μπορούν να κατανικήσουν την λιγούρα, αλλά παράλληλα θέλουν να χάσουν ή να διατηρήσουν το βάρος τους.



### SMART INFO

1. Οι μπάρες δημητριακών είναι για περισσότερα από 25 χρόνια ένα πάθος εκατομμυρίων ανθρώπων.
2. Η ιδέα για να δημιουργηθούν οι γευστικές μπάρες δημητριακών μας ήρθε από τις Ηνωμένες Πολιτείες την δεκαετία του 1970.
3. Οι μπάρες δημητριακών είναι ένας τέλειος και γρήγορος τρόπος για να βάλεις στην ζωή σου ένα υγιεινό σνακ.
4. Οι μπάρες δημητριακών βελτιώνουν την λειτουργία του εντέρου και καταπολεμούν την δυσκοιλιότητα χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες.
5. Οι μπάρες δημητριακών βοηθούν στην ρύθμιση του σωματικού βάρους, λόγω των φυτικών ινών που δημιουργούν σχεδόν αμέσως το αίσθημα του κορεσμού.
6. Το μέλι είναι ένας διατροφικός θησαυρός, μιας και βοηθάει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην πέψη και είναι κατά της κόπωσης.
7. Οι ηλιόσποροι κάνουν πολύπλευρο καλό στον οργανισμό μας αφού έχουν αντιφλεγμονώδης ιδιότητες, μειώνουν την χοληστερίνη, χαλαρώνουν τα νεύρα, προστατεύουν την καρδιά, μας προστατεύουν από διάφορες μορφές καρκίνου και έχουν μεγάλη θρεπτική αξία.



**bletsas**<sup>sp</sup>  
Eutixns Mhē taas