

Σοκολατένιες 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.



ΥΛΙΚΑ:

2 κούπες αλεύρι ολικής άλεσης ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

1 κούπα βρώμη

1/3 κούπας ζάχαρη άχνη

3 κουταλιές μέλι

5 κουταλιές ταχίνι

λίγο αλάτι

100 γρ σοκολάτα υγείας με 70% κακάο (αν δεν σας αρέσει τόσο bitter μπορείτε να επιλέξετε σοκολάτα με λιγότερο ποσοστό κακάο)

1/2 ποτήρι γάλα αμυγδάλου

1/2 κούπα φουντούκια

Για την επικάλυψη

1/2 κούπα φουντούκια

200 γρ.σοκολάτα κουβερτούρα (extra tip: αν περισσέψει φτιάξε σοκολατάκια με ένα κουτάλι, βάλτα στο ψυγείο για λίγες ώρες και θα έχεις έτοιμα δύο γλυκούς πειρασμούς εύκολα και γρήγορα)



Εκτέλεση:

Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε. Καλύτερα να ξικινήσουμε με το μέλι και το ταχίνι, στη συνέχεια να ρίξουμε το γάλα και αφού ανακατέψουμε να βάλουμε και τα στεγνά υλικά. Την σοκολάτα την σπάμνε σε κοματάκια και την βάζουμε στο μίγμα. Τα φουντούκια μπορούμε και ολόκληρα αλλά και ψιλοκομμένα. Όταν έχουμε μία ζύμη που πλάθεται στο χέρι, φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια σε μέγεθος από κεφτεδάκι και τα τοποθετούμε σε ταψί που έχουμε βάλει λαδόκολα. Βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε για 15-20λεπτά στους 180 βαθμούς. Σε κάθε περίπτωση τσεκάρουμε να δούμε μην αρπάξουν. Με το που πάρουν ένα ελαφρύ χρώμα είναι έτοιμα. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και μετά αν θέλουμε βουτάμε κάποια από αυτά σε λιωμένη σοκολάτα στην οποία έχουμε προσθέσει τριμμένα φουντούκια. Για αυτό χρειάζεται μπεν μαρί στο οποίο βουτάμε ένα ένα τα μπαλάκια. Στη συνέχεια τα αφήνουμε για 2-3 ώρες στο ψυγείο να δέσει η σοκολάτα και έτοιμα για σερβίρισμα και φάγωμα!



bletsas^{gr}
Ευτύχνης Μηνέτσας

Μπάλες ενέργειας αφού βγήκαν από το ψυγείο.



bletsas^{gr}
Ευτύχνης Μηνέτσας
