

# **Domace energetske kuglice**



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

## **Sastojci**

### **Potrebno je:**

- **100 g**suvih kajsija
- **75 ml**vode
- **75 ml**javorovog sirupa
- **100 g**proprženih badema
- **30 g**ekspandirane pšenice sa medom
- **30 g**ekspandirane heljde
- **30 g**ekspandiranog pirinca u boji
- **50 g**suve urme bez koštice
- **50 g**kandiranih brusnica
- maloizdrobljenih keksi

## **Priprema**

Za izradu ovih prelepih kuglica potrebne su Vam namirnice sa slike.

Ako bademi nisu proprženi staviti ih u tepsiju te u zagrejanu rernu na 180 stepeni i sušiti ih 10 minuta. Bademe staviti sa strane da se ohlade. Sušene kajsije samleti na mašini za mljevenje mesa. Na kraju u mašinu za mljevenje mesa usuti 75 ml vode da bi svi ostaci od mljevenja izašli iz mašine. Samlevenu smesu staviti u dublju posudu. Ohlaeni badem iseckati pomocu blednera ili seckalice na krupnije komade. Suve urme iseckati na sitnije komade. U posudu sa mlevenim kajsijama dodati favorov sirup (75 ml) iseckani badem, ekspandiranu pšenicu sa medom, ekspandiranu heljdu, ekspandiran pirinac u boji, usitnjenu urmu i kandiranu brusnicu.

Rukama dobro izmesiti masu da se svi sastojci sjedine. 2 keksa petit ber i 1 oreo keks izdrobiti valjkom na daski. Usitnjeni keks staviti u duboki tanjir.

Kašikom za supu vaditi izmešanu smesu za kuglice i vlažnim rukama formirati kuglice velicine vecih oraha. Izmeu dlanova kuglice dobro pritiskati da vazduh izae i da se dobiju kuglice koje se ne raspadaju. Tako formirane kuglice uvaljati u usitnjen keks i odlagati na ravnu površinu.

Kada su sve kuglice formirane staviti ih u korpice i na tanjur za posluživanje.

Gotove kuglice mogu se jesti isti dan kada su napravljene, a meni su finije kada prenoce odnosno kada se malo sasuše. Od ove kolicine dobije se 24 kulica.

## Savet

Napomena: drugi put kada sam radila umesto badema sam koristila 100 g oraha i 50 g neslanog prženog kikirikija. Inae mogunosti korišenja raznih zdravih ljuspica i dodataka su neograniene. Bitno je da se svi sastojci lepo sjedine i da se kuglice ne raspadaju. Na jednoj internet stranici sam naišla na video recept za Domae energetske štapie (Homemade energy bars) i dobila sam ideju za izradu kuglica. Vrste namirnica koje sam koristila, kolike istih i nain izrade su po mojoj proizvoljnoj proceni kao i prema mogunostima nabavke namirnica u mom malom mestu. Nakon 2 eksperimenta bila sam veoma zadovoljna mojim kuglicama.