

Slane i slatke heljdine bombice



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Za slane:

- **200 ml** izblendirane heljde
- **1 kašik**amlevenih pahuljica
- **1 kašik**amlevenog lana
- **1 kašik**asemenki lana
- **1 kašik**akrupno mlevenih semenki suncokreta
- **1 kašicica** soli
- **malo** karija
- **malo** belog luka u prahu
- **1 prstohvat** mlevenog bibera
- **po potrebi** pšenicnih mekinja
- **za valjanje** pšenicne klice
- **po potrebi** blansiranog neslanog kikirikija

Za slatke:

- **200 ml** izblendirane skuvane heljde
- **1 puna kašika** mlevenog rogaca
- **1 puna kašica** meda
- **1 kašika** krupno mlevenih pahuljica
- **2 kašike** krupno mlevenih semenki suncokreta
- **po potrebi** pšenичnih klica
- **1 kašika** kokosa
- **po potrebi** suvog groža
- **za valjanje** kokos

Priprema

Najpre treba skuvati heljdu. Potrebno je oko jedna mala šoljica heljde. Prelijte vodom kada prokljuca zameniti i kuvati oko 10 minuta, zatim je poklopiti i ostaviti oko 15 minuta da nabubri i naduje se. Ocedite od vode i staviti u blender da izmiksate. Ako vam je previše gusto i blender ne može lepo da savlada smesu slobodno dodajte malo vode kako bi je lepo izblendirali. Ja sam dobila 400ml blendirane heljde i podelila smesu na pola. Tako da kolicinu sastojaka prilagodite po tome koliko smese imate.

Za slane dodati so, kari, biber, mlevenog belog luka i izmešati. Dodati krupnije samlevene pahuljice, i semenke pa na kraju dodavati pšenичne mekinje onoliko koliko je potrebno da se dobije smesa od koje možete da oblikujete dlanovima kuglice. Ako vam je smesa još uvek topla stavite u frižider da se ohladi i malo stegne pa dodajte kasnije još mekinja dok ne dobijete smesu odgovarajuće strukture. Uzimajte otprilike oko 1 kašicu smese i pravite kuglice. Možete i više u koliko želite veće.

U sredinu svake staviti po 1 kikiriki, lepo oblikovati i uvaljati u pšenичne klice.

Za slatke, izblendiranoj heljdi dodati rogac i med, zatim krupnije samlevene pahuljice, suncokret, kašiku kokosa i pšenичne klice da dobijete smesu pogodnu za oblikovanje.

Takoe izblendiranu heljdu možete rashladiti u frižideru dok pripremate slane kuglice.

Oblikovati kuglice, u sredinu staviti suvo grože i uvaljati u kokos.

I slane i slatke možete raditi bez kikirikija i suvog groža ako ne volite ili ne želite.

uvati ih u zatvorenoj kutiji u frižideru.

Uživajte u zdravim slanim i slatkim bombicama :)

Savet