

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** ekspanirane pšenice sa medom
- **30 g** ekspanirane heljde
- **30 g** ekspaniranog pirinca u boji
- **50 g** suve urme bez koštica
- **50 g** kandiranih brusnica
- **malo** izdrobljenih 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. Ohla?eni badem iseckati pomocu blednera ili seckalice na krupnije komade. Suve urme iseckati na sitnije komade. U posudu sa mlevenim kajsijama dodati javorov sirup (75 ml) iseckani badem, ekspaniranu pšenicu sa medom, ekspaniranu heljdu, ekspaniran 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. Izme?u dlanova kuglice dobro pritiskati da vazduh iza?e 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 tanjir za posluživanje.

Gotove kuglice mogu se jesti isti dan kada su napravljene, a meni su finije kada prenoce odnosno kada se malo sasuse. 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. Ina?e mogu?nosti koriš?enja raznih zdravih ljuspica i dodataka su neograni?ene. Bitno je da se svi sastojci lepo sjedine i da se kuglice ne raspadaju. Na jednoj internet stranici sam naišla na video recept za Doma?e energetske štapi?e (Homemade energy bars) i dobila sam ideju za izradu kuglica. Vrste namirnica koje sam koristila, koli?ine istih i na?in izrade su po mojoj proizvoljnoj proceni kao i prema mogu?nostima nabavke namirnica u mom malom mestu. Nakon 2 eksperimenta bila sam veoma zadovoljna mojim kuglicama.