

Vegetarijanske nepecene kuglice



težina: **lako**

za: **10** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g**ovsenih zrna
- **100 g**mlevenih oraha
- **80 g**suvog groža
- **60 g**susama
- **50 g**semena lana
- **2-3 kašikedžema** ili meda
- **20 g**kokosovog brašna

Priprema

Operite ovas u hladnoj vodi, pa ga stavite u sud prelijte sa 1 litrom vode i stavite da se kuva. Nakon što provri, kuvajte na srednjoj vatri još 10-15 minuta pa sklonite sa vatre. Umotajte i ostavite nekoliko sati da dodatno nabubri. Nakon toga ovas ocediti. U posudu stavite proceena i skuvana zrna ovsa, dodajte oko 70 gr mlevenih oraha, oko 50 gr suvog groža (predhodno potopljenog u malo vode i proceenog), oko 50 gr predhodno proprženog susama na suvom tiganju, oko 30 gr mlevenog semena lana i džem ili med.

Sve dobro izmešajte rukama.

Pravite kuglice velicine po vašoj želji i uvaljajte ih u ostatak mlevenog oraha, mlevenog lana, susama i po želji u kokosovo brašno. Ohladite ih i uživajte u njihovoj blagodeti. Uzdravlje!

Savet

Ovako pripremljene kuglice su izuzetno zdrave i ukusne...