

okoladne košarice (glutenfree)



težina: **lako**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **150 g** datula/urmi
- **1,5** **čaše** orašastih plodova
- **1/2** **čaše** kokosa
- **1 kašicica** zacina za medenjake
- **2 kašike** kokosovog ulja

Fil:

- **1** banana
- **1** avokado
- **2 kašike** kokosovog šecera
- **2 kašike** kokosovog ulja
- **2 kašike** kakaoa

Priprema

Datulje/urme, staviti u manju šerpicu i pustiti da voda provri. Ostaviti na stranu 10-ak minuta. U kuhinjskom pomagalu, samljeti orašaste plodove, dodati kokos, začine i još jednom pulsirati da se sve samelje. Namazati uljem 8 kalupica za mafine, prekriti prozirnom folijom i u svaki kalup staviti po 2 kašike smjese. Prstima

utapkati okolo smjesu, tj. napraviti košarice, ili ponovo prekriti folijom i hvataljkom za sladoled polako vrtiti u krug i tako oblikovati kosaricu. Ostaviti tijesto /kosarice u frižider. Sve namirnice staviti u sjeckalicu i/ili pomoću štapnog miksera umutiti u baršunasti mus. Musom puniti košarice i ukasiti po želji.

Savet