

Топчиња со чиа

Ова се здрави, вегански и палео бомбици. Многу се вкусни и брзо се подготвуваат. Потребни се само 5 состојки и 10 минути за подготовка на овој десерт.

Потребни состојки:

- 250 г урми без коска
- 60 г чиа семе
- 60 г непечени бадеми
- 2-3 лажици какао
- прстофат сол

Начин на подготовка:

Доколку сакате чиа семето да биде обработено, ставете го во процесорот и пулсирајте два-три пати. Ако сакате да имате цели зрна чиа прескокнете го овој чекор.

Потоа во процесорот додадете ги и преостанатите состојки и мешајте со мала брзина 2-3 минути. Ако има потреба со лажица смесата која се залепила на ѕидот од садот вратете ја назад.

Треба да добиете компактна смеса. Доколку урмите кои ги користите се премногу суви, пред почетокот ставете ги во топла вода 1-2 минути, или во оваа фаза додавајте со лажичка вода во процесорот.

Кога ќе добиете компактна смеса, префрлете ја во сад и со намастени раце формирајте топчиња со иста големина.

Може да ги декорирате со какао, кокос, чиа семе, чоколадо или по желба.