

WORTH TO EAT...

Food blog

Zdravé cukroví: nepečené kokosové kuličky

Potřebujeme:

na 25-30 kuliček (záleží na velikosti)

- 100g jemně strouhaného kokosu
- 2 polévkové lžíce medu
- 1 polévková lžíce kokosového oleje
- 220 g kokosového krému
- 1/2 lžičky vanilkové esence

Na polevu

- tabulka hořké čokolády
- 1/3 bílé čokolády
- 2 lžičky kokosového oleje



Jak na to:

Všechny ingredience na kuličky smícháme v misce a hněteme, než hmota při stlačení drží pohromadě. U kokosového krému z konzervy je vždy nahoře usazená tuhá vrstva kokosového mléka a pod ní je čirá tekutina. Na tento recept použijeme pouze tuhou horní vrstvu, jinak by nám kuličky nedržely pohromadě.

Kuličky se vždycky lépe tvarují, pokud je hmota vychladlá, proto ji raději dejte před vytvářením kuliček na chvíli (30 min. stačí 😊) odpočinout do ledničky.

Když jsou kuličky hotové, připravíme si polevu.

Do menšího hrnce rozlámeme čokoládu na kostičky, přidáme lžičku/nebo 2 kokosového oleje, aby byla poleva tekutější a lépe se do ní kuličky namáčely. Čokoládu rozejdeme na vodní lázni tak, že do většího hrnce napustíme vodu a vložíme do něj menší hrnec tak, aby bylo dno menšího hrnce ponořené ve vodě. Mícháme, než se čokoláda rozpustí.

Kokosové kuličky, napícheme na párátko, namočíme do rozejté čokolády a necháme zaschnout.

Nakonec stejným způsobem rozpustíme bílou čokoládu a kuličky s ní lehce pocákáme :-).

Dobrou chuť ♥