

Zdrowa słodka przekąska na imprezę i na co dzień

Moja rodzina to łakomczuchy, więc długo główkowałam co przygotować na wspólnego Sylwestra ? i w końcu wpadłam na ten genialny (w moim mniemaniu) pomysł. Daktyle w czekoladzie - zdrowa słodka przekąska! Słodycz daktyli idealnie uzupełnia smak gorzkiej czekolady, a dla urozmaicenia dodałam wiórki kokosowe i orzechy. Pycha! Daktyle w czekoladzie świetnie się sprawdzą jako **zdrowa słodka przekąska nie tylko na imprezach, ale też na co dzień w chwilach kiedy korci Cię żeby sięgnąć po coś słodkiego**. Przygotowanie jest banalnie proste - bez pieczenia, bez miksowania, bez bałaganu ? Łatwo też je przetransportować bez szkód na miejsce imprezy lub zabrać w podróż.

Przy okazji... życzę Ci wszystkiego najnamienitszego w nadchodzącym Nowym Roku! ☺

BONUS!: magnez, błonnik, wapń, potas, fosfor, kwasy tłuszczowe jednonienasycone, cynk, wit. A

w 1 porcji:

Energia: 40-50 kcal

Białko: 1,1 g

Węglowodany: 6,3 g

Tłuszcze: 2,7 g

Błonnik: 0,6 g

Składniki

na ok. 45 porcji:

1 tabliczka gorzkiej czekolady (70-90% kakao)

wiórki kokosowe

orzechy arachidowe nie solone

200-300 g suszonych daktyli (zależy od ich wielkości)

Czekoladę połam i rozpuść w misce umieszczonej na rondelku z gorącą wodą. Daktyle nabijaj na wykałaczki lub patyczki do koreczków i zanurzaj w roztopionej czekoladzie. Wyjmując z czekolady i odczekaj aż jej nadmiar spłynie z powrotem do miseczki. Daktyle obtaczaj w wiórkach kokosowych lub w posiekanych drobno orzechach. Jako posypki możesz użyć różnych rodzajów orzechów, migdałów oraz kłatek kokosowych. Po obtoczeniu odkładaj je na duży talerz. Daktyle wstaw do lodówki, aby przyspieszyć zastyganie czekolady.

Smacznego Nowego Roku!



