





Karobové nepečené kocky s marhuľami

Zdravá desiata nielen na cesty so sušenými marhuľami a Tmavým karobom Dr. Oetker.

asi 12 ks    jednoduchá príprava  do 15 minút



Prísady::

Na hmotu:

100 g marhule sušené
70 g orechy vlašské mleté
70 g mandľové plátky
1 KL semienka chia
3 vrchovaté KL Tmavý karob Dr. Oetker
2 KL javorový sirup
4 PL kokosová múka

Okrem toho potrebujeme:

elektrický mixér s nožmi
plech na pečenie s vyšším okrajom (20 × 30 cm)

- 1 Na prípravu hmoty marhule prepláchneme horúcou vodou, necháme odkvapkať a osušíme. Potom ich nakrájame na malé kúsky. Do mixéra vložíme marhule, orechy, mandľové plátky, chia semienka, karob, sirup a kokosovú múku. Všetko rozmixujeme na hladkú hmotu. Hmotu nanesieme na plech vyložený papierom na pečenie, uhladíme a utlačíme. Odložíme do chladničky stuhnúť.
- 2 Potom nakrájame na kocky a podávame.