



## **PROTEINOVÉ KULIČKY od Sváti**

**Potřebné suroviny na cca 9 – 12 kuliček (dle velikosti):**

- 100 g mletého máku
- 150 g kokosové moučky
- 100 g mletých mandlí
- 2 polévkové lžice agávového sirupu nebo medu
- 1 polévková lžice kokosového mléka

### **Postup přípravy:**

Umeleme mák a oloupané mandle. Vzniklou směs pak v míse smícháme s přibližně 130g kokosové moučky, přidáme jako pojidlo agávový sirup nebo med a kokosové mléko. V míse vše důkladně prohněteme a z hmoty pak v dlaních vytváříme kuličky, které obalujeme ve zbývajícím množství kokosové moučky. Kuličky naskládáme do uzavíratelné misky a uložíme tak na 1 hodinu do lednice.

Nezapomeňte, že uvedené suroviny mají také svou kalorickou hodnotu a 4 takové kuličky nás kvalitně zasytí na celé 3 – 4 hodiny.

**DOBROU CHUŤ!**

