

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 66,5KCAL
ΛΙΠΑΡΑ: 4GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 0,8GR
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 6,5GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 4GR
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 1GR
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 1,6GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10 ΛΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ: 5 ΛΕΠΤΑ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 2/5
ΜΕΡΙΔΕΣ: 10

60gr αμύγδαλα
45gr χουρμάδες (χωρίς πυρήνα)
1κ.σ ινδοκάρυδο
20gr μαρμελάδα φράουλα με στέβια
25gr κουβερτούρα υψηλής
περιεκτικότητας σε κακάο >70%

1. Τοποθετούμε τους χουρμάδες για 5' σε ένα μπολ με ζεστό νερό
2. Προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από την κουβερτούρα στο multi και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα
3. Πλάθουμε μικρά μπαλάκια ~15gr/τεμ
4. Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί και την ρίχνουμε με την βοήθεια ενός κουταλιού επάνω από κάθε ένα μπαλάκι

ENERGY BITES



KEEP
EAT
HEALTHY