



Raw datlové kuličky

URL článku: magazin/recepty/Raw-datlove-kulicky__s10007x19029.html

Kuličky potěší každého, kdo má rád sladkou chuť a přitom hledí na výběr zdravých potravin. V receptu je použita datlová pasta, ale pokud máte výkonný mixér, můžete použít i celé datle. Jen je vhodné je před použitím alespoň na 2 hodiny namočit.



Datle jsou dobrým **zdrojem vlákniny**, obsahují i vitaminy B skupiny, z minerálních látek především **hořčík, draslík a železo**. Kešu ořechy jsou bohaté na mononenasycené mastné kyseliny, vitamin K, vitamin B1 a B6, hořčík, fosfor, mangan, selen a měď. O ovesných vločkách a jejich prospěšnosti asi nemá význam se více zmiňovat, všichni vědí, že obsahují zdraví prospěšné β -glukany, které mimo jiné **podporují i imunitní systém**.

Ale na závěr malé upozornění – raw kuličky sice obsahují řadu zdraví prospěšných látek, ovšem jedna kulička má **energii 450 kJ**, což je zcela

srovnatelné s běžným cukrovím. Takže i zde platí – sednout si k tácku kuliček znamená vydat se vstříc **nadbytečným kilogramům**.

Suroviny

datle sušené	300 g
ovesné vločky	100 g
kešu oříšky	200 g
kakao	35 g
strouhaný kokos	22 g
med	15 g

Postup

Nejprve rozmixujte kešu ořechy, pak vločky a následně přidejte zbývající ingredience. Pokud by byla směs příliš hutná, přidejte trochu horké vody. Ze vzniklé hmoty vytvarujte kuličky, které můžete obalit v kakau, kokosu nebo nasekaných kešu ořeších.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria Víím, co jíím
				25 ks	
energetická hodnota (kcal)	kcal	107,5	399,8	2686,8	110 kcal/100 g
bílkoviny	g	2,9	10,7	72,1	-
sacharidy	g	14,4	53,5	359,8	-
z toho cukry	g	8,3	31	208,1	-
tuky	g	4,5	16,7	112,3	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	1,29	4,8	32,2	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	1,8	6,6	44,5	
sůl	g	0	0,2	1,1	≤ 1 g/100 g
přidaný cukr	g	0,5	1,8	12,3	≤ 20 g/100g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jíím (snack).