



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 4. 12. 2020 | Mgr. Zuzana Douchová

Fíkovo-kakakové kuličky nepečené

URL článku: [magazin/recepty/fikovo-kakakove-kulicky-nepecene_s10007x19883.html](https://magazin.recepty/fikovo-kakakove-kulicky-nepecene_s10007x19883.html)

Vyzkoušejte nepečené kuličky ze sušených fíků, kakaa, ořechů a obalené v kokosu. Fíky jsou přirozeně sladké, proto není potřeba přidávat žádný další cukr. Kuličky jsou také bez lepku i laktózy a plné zdravých živin.



Osladte si jednoduše fíky

Sušené fíky jsou sladké a hodí se na přípravou **nepečených kuliček a raw dezertů**. Jsou bohaté na vitamíny a minerály. Obsahují zejména vitamíny B a E

a z minerálů draslík, vápník, fosfor a hořčík. Díky vysokému obsahu rozpustné i nerozpustné vlákniny **pomáhají čistit střeva** a podporují střevní peristaltiku. Chutnají skvěle v kombinaci s vlaškými ořechy, které však můžete v receptu nahradit i jinými ořechy nebo semínky.

Ingredience:

39 ks cca 2 cm v průměru

Fíky sušené	200 g
Ořechy vlašské	100 g
Vanilkový extrakt	5 g
Kakao	15 g
Kokos strouhaný	20 g

Postup

1. Fíky namočíme přes noc do vody, aby změkly.
2. Pak je rozmixujeme s troškou vylouhované vody na hladkou kaši.
3. Mezitím si vlašské ořechy na sucho na pánvi krátce otestujeme, aby se rozvoněly a pak dáme do mixéru a namixujeme na hladko.
4. Ořechy i fíky dáme do mísy, kam přisypeme kakao a lžičku vanilky.
5. Vše důkladně zamícháme a mokrýma rukama tvoříme kuličky, které

obalíme v kokosu.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
				13 porcí	
energetická hodnota (kcal)	kcal	107,0	409,0	1390,5	110 kcal/porci
bílkoviny	g	2,1	8,1	27,46	-
sacharidy	g	10,4	39,6	134,75	-
z toho cukry	g	9,5	36,3	123,4	-
tuky	g	6,0	23,0	78,24	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,4	5,5	18,8	≤ 6 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,4 g/100 g
vláknina	g	3,1	11,9	40,46	
sůl	g	0,0	0,1	0,2	≤ 1/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 20 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(snack\)](#).

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz