



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 6. 1. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Nepečené sezamové kuličky

URL článku: magazin/recepty/Nepecene-sezamove-kulicky__s10007x8785.html

Zbyly vám ořechy a sušené ovoce? Chcete si vyrobit rychlé a zdravé zobání? Pak vyzkoušejte kombinaci ovoce, ořechů a medu. Místo cukru a másla se po Vánocích obohatíte o vitamíny, minerály a zdravé tuky. Máme pro Vás také certifikovaný recept na sezamové kuličky obalované v kokosu a mandlích.



Jak na nepečené zdravé dobroty

Základem zdravého nepečeného pohoštění jsou jakákoli **semena, ořechy, sušené ovoce a přírodní sladidla (med, melasa, agávový sirup, apod)**. Dále také například **kokos, skořice či kvalitní kakao** a hlavně dobrý mixér. **Med a sušené ovoce jsou skvělým pojídlem a zdrojem vlákniny, antioxidantů, minerálů a vitamínů**. Ořechy a semena zase výbornou hmotou a zdrojem nenasycených mastných kyselin a draslíku, které jsou prospěšné pro naše srdce a cévy. Rozmixováním získáte lepkavou hmotu, kterou navlhčenýma rukama zpracujete do požadovaného tvaru - ideálně malých kuliček, které následně obalíte například v kokosu, skořici, kakau či semínkách. Takto vyrobené cukroví je tedy přirozeně rostlinného původu, bezlepkové a bezlaktózové.

Kuličky různých chutí

Mám vyzkoušené určité kombinace, které k sobě chuťově ladí. Nebojte se však experimentovat a vyzkoušet to, co chutná vám nebo vašim blízkým. Nejraději vytvářím tyto zdravé kuličky - **mák, med, rozinky rozmixované a obalené v sezamu**. Dále sušené švestky a mandle obalené ve skořici nebo sušené meruňky, kokos, med obalené v kakau. Na recept jsem vybrala mé nejoblíbenější nepečené kuličky, které jsou ze sezamu, medu, kokosu a mandlí.

RECEPT: SEZAMOVÉ KULIČKY



SUROVINY na 30 ks:

sezamová semínka 200g

med tekutý 80g

šťáva s citrónu 10 g

Kokos strouhaný 18 g

Mandle mleté 50g

POSTUP:

Sezamová semínka rozmixujeme na jemnou hmotu a přendáme do mísy. Sezamovou hmotu spojíme s medem a zakápneme citrónovou šťávou. Rukama vše důkladně spojíme a necháme chvíli těsto v lednici odležet. Strouhaný kokos s mletými mandlemi si přesypeme do misky. Z těsta tvarujeme (navlhčenýma rukama) kuličky, obalujeme v kokosu a mandlích. Hotové kuličky necháme ztuhnout v lednici.

Energetická hodnota 1 ks: 153 kJ, 2,1 g sacharidů, z toho cukry 0,7 g, 1 g bílkovin, 2,8 g tuků a 0,6 g vlákniny

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2023

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