



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 7. 12. 2022 | Pavla Vomastková

Cizrnovo-arašídové nepečené kuličky

URL článku: [magazin/recepty/Cizrnovo-arasidove-nepecene-kulicky__s20144x20446.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/recepty/Cizrnovo-arasidove-nepecene-kulicky__s20144x20446.html)

I mlsat se dá zdravě! A nejen o Vánocích! Pokud hledáte recept na jednoduché a rychlé cukroví nebo jen laskominu pro nečekanou návštěvu, tyhle sladké cizrnovo-arašídové kuličky by mohly být to pravé.



- Možná nepatříte k fanouškům složitých receptů a dlouhých příprav na Vánoce. Naštěstí ale ne všechny recepty na cukroví potřebují uležet nebo odležet. A tenhle je jeden z nich. Kromě toho, že na tento recept potřebujete jen pár chvil a obejdete se pouze s několika ingrediencemi, je

navíc chuťově i nutričně vyvážený!

- Cizrna je oblíbenou surovinou především blízkovýchodní kuchyně. Je také skvělým zdrojem rostlinných bílkovin. Společně s arašídovým máslem vytváří lahodně jemnou pastu, které jen málokdo odolá!

Ingredience: 36 kuliček/18 porcí

| | |
|--|-------|
| uvařená nebo nakládaná neslaná cizrna | 400 g |
| jemné neslazené arašídové máslo | 100 g |
| čekankový sirup | 50 g |
| med | 20 g |
| mandlová mouka nebo jemně namleté mandle | 50 g |
| oloupané mandle | 30 ks |
| strouhaný kokos na obalení | 30 g |

Postup

1. Cizrnu, arašídové máslo, sirup a med umístíme do mixéru a rozmixujeme.
2. Přidáme jemně namleté mandle nebo mandlovou mouku.
3. Vzniklé těsto necháme alespoň půl hodiny odležet v mrazáku.
4. Poté z něj tvarujeme kuličky, dovnitř každé umístíme oloupanou mandli.
5. Na závěr kuličky obalíme ve strouhaném kokosu.
6. Skladujeme v lednici.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria Vím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|------|------|----------|----------------------|
| | | | | 18 porcí | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 106 | 281 | 1910 | ≤ 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 3,9 | 10,4 | 70,6 | - |
| sacharidy | g | 8,6 | 22,8 | 155,2 | - |
| z toho cukry | g | 3,7 | 9,7 | 65,7 | - |
| tuky | g | 6,0 | 15,9 | 108,4 | - |
| z toho | | - | - | - | - |
| nasyčené mastné kyseliny (SFA) | g | 1,7 | 4,6 | 31,1 | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,4 g/100 g |
| vláknina | g | 3,9 | 10,3 | 70,0 | - |
| sůl | g | 0,07 | 0,19 | 1,322 | ≤ 1 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 20 g/100 g |

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

[kuličky mandle](#) [recept s cizrnou](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [Vánoce](#)
[vánoční cukroví](#) [vánoční recept](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2023

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