

Recept: Zdrave snežne kepe

PRIPOMOČKI:

- ❖ kozica
- ❖ kuhinjski mešalnik ali palični mešalnik
- ❖ dve posodi
- ❖ dva krožnika
- ❖ nož
- ❖ deska
- ❖ žlica, vilice
- ❖ cedilo



SESTAVINE:

- ❖ 2 zrela avokada
- ❖ 40-50g kakava
- ❖ 200g izkoščičenih datljev
- ❖ 50g mletih orehov (po želji dodajamo na koncu še 50g)
- ❖ 50-100g kokosove moke



POSTOPEK:

- 1.** Na kuhalnik pristavimo kozico, ki jo napolnimo z vročo vodo in počakamo, da voda zavre. Vanjo damo datlje (brez koščic) in počakamo saj pol ure, lahko tudi več.



- 2.** Med tem časom avokado po dolžini prerežemo na pol. Z žlico odstranimo avokadovo meso iz lupine in ga stresemo v kuhinjski mešalnik. Avokadovo meso gladko zmiksamo. Če nimamo mešalnika si pomagamo z vilicami in ga dobro zmečkamo.

- 3.** Avokadu nato dodamo še kakav in mlete orehe ter vse skupaj dobro premešamo.



- 4.** Datlje odcedimo in jih stresemo v kuhinjski mešalnik (ali pa si pomagamo s paličnim mešalnikom) ter jih dobro zmešamo, da dobimo »datljevo pasto«, ki bo odličen nadomestek rafiniranega sladkorja.



- 5.** »Datljevo pasto« nato dodamo preostalim sestavinam (avokadu, kakavu in mletim orehom) in vse skupaj dobro premešamo. Po potrebi lahko dodamo še nekaj mletih orehov (približno 50 g).

- 6.** Nato z roko oblikujemo kroglice (kepe), ki jih bomo povaljali v »snegu«-kokosovi moki. Oblikovane »snežene kepe« za nekaj minut postavimo v hladilnik, nato pa jih lahko postrežemo.



DOBER TEK!

ZAKLJUČNA MISEL

»Na svetu si, da gledaš sonce. Na svetu si, da greš za soncem. Na svetu si, da sam si sonce in da s sveta odganjaš - sence.« Tone Pavček



Prpravila: Tjaša Šinkovec