

Przepis na:

FIT RAFAELLO

SKŁADNIKI:

- 150 g wiórków kokosowych
- 150 g kaszy jaglanej
- 250 g wody
- 200 g mleczka kokosowego
- migdały w zależności od ilości pralinek ok. 15 szt.
- 40 g erytrolu

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Migdały zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na ok. 15 minut.
2. Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy pod zimną wodą.
3. Przesypujemy ją do garnka, dodajemy wody i mleka kokosowego – gotujemy.
4. Kiedy kasza stanie się miękka dodajemy erytrol i mieszamy.
5. Zdejmujemy z ognia i czekamy, aż lekko się przestudzi, a następnie dodajemy wiórki kokosowe (zostawiamy ok. 40 g, aby na koniec obtoczyć w nich kulki).
6. Uzyskaną masę blendujemy.
7. Następnie formujemy kulki, należy pamiętać o dodaniu migdałów.
8. Pralinki obtaczamy we wiórkach i odstawiamy na godzinę do lodówki.
9. GOTOWE!

