



Mražené sušenky

veganský

Středně obtížné

30 minut + 30 minut
namáčení datlí

Pro 4 osoby



Ingredience

150 g jemných ovesných vloček
100 g vlašských ořechů
150 g sušených datlí
60 g tahini
50 g dýňových semínek
50 g brusinek (klikvy)
50 g drcených kakaových bobů
20 g kokosového oleje

Jak na to?

1. Datle namočte alespoň na 30 minut. Poté vodu slijte. Vločky opražte pár minut na pánvi, opatrně, abyste je nespálili.
2. Ořechy a dýňová semínka rozmixujte najemno. Poté přidejte datle, tahini, kokosový olej a vše ještě rozmixujte dohladka.
3. Ke směsi přidejte opražené vločky, nasekané brusinky a také lehce promixujte.
4. Těsto přendejte do mísy, přisypte k němu drcené kakaové boby a opět vše důkladně promíchejte.
5. Z těsta uválejte kuličky a z nich vytvarujte sušenky. Uchovávejte v mrazáku v uzavíratelné nádobě. Mezi jednotlivé vrstvy sušenek dejte pečicí papír.
 - Sušenky jsou výborné hned po vyndání z mrazáku. Hodí se ke svačince, ke snídani, se zmrzlinou nebo jogurtem jako dezert... Mohou se uchovávat i v lednici, vydrží určitě týden.