

Karobové nepečené kostky s meruňkami

asi 12 kusů



snadná příprava

do 15 minut



Přísady::

Na hmotu:

- 100 g sušené meruňky
- 70 g ořechy vlašské mleté
- 70 g mandlové plátky
- 1 KL Chia semínka
- 3 vrchovaté KL Tmavý karob Dr. Oetker
- 2 KL javorový sirup
- 4 PL kokosová mouka

Ještě potřebujeme:

- elektrický mixér s noži
- plech na pečení s vyšším okrajem (20 x 30 cm)

- 1 Na přípravu hmoty meruňky propláchneme horkou vodou, necháme odkapat a osušíme. Poté je nakrájíme na malé kousky. Do mixéru vložíme meruňky, ořechy, mandlové plátky, chia semínka, karob, sirup a kokosovou mouku. Vše rozmixujeme na hladkou hmotu. Hmotu nanese do plechu vyloženého papírem na pečení, uhladíme a stlačíme. Uložíme do chladničky ztuhnout.
- 2 Poté nakrájíme na kostky a podáváme.