



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

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 Víť, 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 Víť, co jím](#) (snack).

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

Copyright © 2024

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