

# Raw zdravé vánoční cukroví



## Raw kuličky



### SUROVINY

#### Na 10 kuliček:

100 g sušených datlí  
hrst rozinek/brusinek  
hrst nesolených arašídů  
hrst vlašských ořechů + na ozdobení  
1 polévkovou lžící strouhaného kokosu

+ na ozdobení

1 kávovou lžičku hořkého kakaa

### POSTUP

#### krok 1

Sušené datle, rozinky/brusinky si nejdříve namočíme alespoň na 20 minut, aby nám trochu změkly.

#### krok 2

Do výkonného mixéru dáme postupně všechny ingredience a mixujeme tak dlouho, dokud se nám nespojí dohromady.

#### krok 3

Ze vzniklé hmoty vytvoříme kuličky, které můžeme vyválet ve strouhaném kokosu, kakau, či namletých oříšcích.

#### krok 4

Hotové kuličky je nejlepší nechat odstát v lednici.

## Jáhlové kuličky



### SUROVINY

150 g	jáhel
40 g	mletých lískových oříšků
1 lžíce	mletých slunečnicových semínek
50 g	kokosu
5 lžic	datlového sirupu

### POSTUP

#### krok 1

Jáhly spaříme třikrát v horké vodě, abychom je zbavili nepříjemné chuti. Poté je uvaříme doměkka.

#### krok 2

Jakmile jsou jáhly měkké, rozmixujeme je na hladkou kaši. Přidáme ostatní ingredience a tvoříme kuličky, které poté ještě obalíme v kokosu.

#### krok 3

Kuličky uložíme na pár hodin do lednice. Až se uleží, můžeme je jíst.

## Čokoládové kuličky



### SUROVINY

200 g	změkklého másla
280 g	ovesných vloček
80 g	kakaa
1 lžička	vanilkového cukru
3 lžice	studené silné černé kávy
špetka	soli

### POSTUP

#### krok 1

Všechny uvedené ingredience smícháme.

#### krok 2

Z husté směsi tvarujeme menší kuličky, které uložíme do chladu.

## Vánoční RAW perníčky



### SUROVINY

150 g	strouhaného kokosu
150 g	mandlí
300 g	lněného semínka
3-5 polévkových lžic	medu
3 polévkové lžice	perníkového koření
trošku vody	

### POSTUP

#### krok 1

Všechny ingredience kromě vody a medu rozmixujte v mixéru.

#### krok 2

Poté směs vysypte do mísy a oslaďte medem a přidejte trošku vody a vytvořte si tuhé těsto.

#### krok 3

Těsto rozválejte a vykrojte si perníčky.

#### krok 4

Perníčky sušte v sušičce při teplotě 42 stupňů Celsia zhruba 12 hodin.

## Zdravé Rafaelo



### SUROVINY

100 g	tvarohu
100 g	SHAKE ONE s vanilkovou příchutí
3 lžic	drcené psyllium (nemusí být)

### POSTUP

#### krok 1

Všechny ingredience smícháme

#### krok 2

Obalujeme v kokosu

### Shake One vanilka

Proteinový prášek s vanilkovou příchutí, který se snadno připravuje s mlékem a vodou a dobře se hodí k redukční dietě. Chutný proteinový prášek obsahuje vitaminy, minerály, vlákninu a látky podporující redukci tělesné hmotnosti.

[zde lze objednat »](#)