

Bolas energéticas de granola

INGREDIENTES

● ARÁNDANOS	100GR	● BAYAS DE GOJI	25GR
● PASTA DE DÁTIL	50GR	● CANELA	1C
● ACEITE DE COCO	50GR	● AÇAÍ	12C
● AVENA	100GR		
● SEMILLAS DE CALABAZA	25GR		
● SEMILLAS DE GIRASOL	25GR		
● SEMILLAS DE CHÍA	25GR		
● ALMENDRAS PARTIDAS	25GR		
● ALMENDRAS MOLIDAS	25GR		

PREPARACIÓN

- PONER LOS ARÁNDANOS EN UNA CACEROLA CON 1 CUCHARADA DE AGUA. LLEVAR A EBULLICIÓN Y COCER A FUEGO LENTO HASTA QUE LOS ARÁNDANOS ESTÉN REALMENTE BLANDOS. AÑADIR LA PASTA DE DÁTIL Y EL ACEITE DE COCO Y CALENTAR HASTA QUE SE COMBINEN.
- COMBINAR TODOS LOS DEMÁS INGREDIENTES EN UN BOL GRANDE. AÑADIR LA MEZCLA DE ARÁNDANOS A LA MEZCLA SECA Y REMOVER HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADA. LA MEZCLA SERÁ PEGAJOSA. DIVIDIR EN 16 PORCIONES DE TAMAÑO UNIFORME Y RODAR EN BOLAS.
- REFRIGERAR UNA HORA ANTES DE CONSUMIR