

BOLAS ENERGÉTICAS DE CAJU E TÂMARAS



INGREDIENTES

- 100G FLOCOS DE AVEIA
- 100G CAJUS AO NATURAL
- 2 COLHERES SOPA MEL
- 15 TAMARAS SEM CAROÇO

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça, com a lâmina de amassar/triturar, a aveia e os cajus.

2. Seleccionar V12 durante 1 minuto.

3. Juntar o mel e as tâmaras.

4. Seleccionar V12 durante 30 segundos.

5. Moldar bolinhas com cerca de 20g e levar ao frigorífico.

7. Esta receita foi adaptada de @happyberrylicious
