

Pentru ca am devenit din ce in ce mai atenta cu ce mananc, am cautat o varianta sanatoasa, la batoanele proteice, care iti dau si energie, dar ajuta si masa musculara. Fac de 2 ori pe saptamana, diverse combinatii, care de care mai delicioase. Nici nu se compara cu ce gasesti prin comert, unele au atat de mult zahar, ca mi se lipesc dintii de ele. Nu glumesc! In momentele in care te simti lipsiti de energie, vin ca o binecuvantare!!! Dupa sala, abia astept sa ajung la ele!!! Reteta e Raw Vegan daca ai deshidratator. Eu am avut unul mic, era vai de el, dar sper ca in vara sa ne luam unul incapator si eficient. Aveti nevoie de: - o cana fulgi de ovaz; - 2 banane foarte coapte, pentru legarea compozitiei, dar si ca indulcitor; - 50g fructe deshidratate (merisoare, agrise, caise, ce doriti voi); - 50g curmale, din care faceti un sos dulce, prin hidratarea, apoi blenduirea acestora; - 100g Pudra seminte dovleac (dovleacul are o cantitate mare de proteina vegetala); - 70g seminte de canepa (muuuulta proteina) - o ceasca (100ml) ulei de cocos, eu il folosesc pe cel de la Republica Bio. - 50g grame nuci; Mod de preparare: Aveti nevoie de un bol, in care puneti Pudra de dovleac si semintele de canepa. Taiati bucatele mici, smochinele, pasati cu o furculita bananele, apoi adaugati fulgii de ovaz. Pregatiti sosul de curmale, pe care il adaugati peste restul compozitiei. La final puneti nucile, fara a le sfarama, doar taiati-le sau rupetile in 2 cu mana. Amestecati bine, cu o lingura, sau cu mainile, dupa care puneti compozitia intr-o tava tapetata cu hartie de copt.. Daca aveti deshidratator folositi-l, daca nu puneti tava la cuptor, pe treapta cea mai mica, cam o ora. Daca iese prea uscata si nu se leaga, adugati cateva linguri cu apa. Sosul de curmale: Peste cele 50 g curmale, adaugati apa, in asa fel incat sa treaca peste cu aproximativ un cm. Lasati-le min 3 ore, sau peste noapte. Scurgeti apa, daca mai e cazul, si blenduiti compozitia pana devine cremoasa. Puteti folosi, orice indulcitor doriti (zahar sirop de agave, porumn...), dar nu e nevoie. Pot sta si cateva zile la frigider, fara sa se altereze. Uitati ce frumos s-a legat, de la bananute!!! Va astept pe pagina Cuvinte cu Lumina, cu retete, sfaturi despre sanatate si articole interesante!!! Like paginii Cuvinte cu Lumina!!! Zi minunata!!