ΟΙ ΜΠΑΛΙΤΣΕΣ ΤΩΝ ΗΡΩΩΝ-ENERGY BALLS

Μερίδες: 15-20 μπαλίτσες



ΥΛΙΚΑ

- 1 ώριμη μπανάνα
- ½ φλ. (cup) μαλακό φυστικοβούτυρο
- 1–2 φλ. (cup) νιφάδες βρώμης
- 2 κουταλιές σούπας μέλι ή ταχίνι ή maple syrup

Προαιρετικά:

- ¼ φλ. (cup) λιναρόσπορο ή σπόρους τσία (chia seeds) για επιπλέον φυτικές ίνες
- ¼ φλ. (cup) «κουμπάκια» σοκολάτας (chocolate chips)

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Λιώστε καλά την μπανάνα με ένα πιρούνι μέσα σε ένα μπολ.
2. Προσθέστε τη βρώμη, το φυστικοβούτυρο, το μέλι (ή ταχίνι ή maple syrup) και όποια προαιρετικά υλικά επιλέξατε, π.χ. λιναρόσπορο και «κουμπάκια» σοκολάτας.
3. Ανακατέψτε καλά με τα χέρια σας μέχρι να γίνει μια ομοιόμορφη ζύμη.
4. Βάλτε το μείγμα για 20 λεπτά στο ψυγείο για να «σφίξει», ώστε να μπορείτε να το πλάσετε.
5. Πλάστε με τα χέρια σας μπαλίτσες περίπου 2,5 εκ. (μίας ίντζας).
6. Φυλάξτε τις σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για μέχρι μία εβδομάδα.

© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
https://cookingupconnections.ac.cy/