

Kokosové guľôčky plnené mandľami



8. 12. 2023

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Doprajte si vianočné pečivo aj keď držíte diétu. Pripravili sme si pre vás výborný a rýchly recept na kokosové guľôčky z čokoládového koláča Pdx. Z receptu vykúzlite 6 ks guľôčok, ktoré dokopy obsahujú iba 18,4 g sacharidov, 20,97 g tuku a 12,43 g bielkovín.

Čo budete potrebovať:

- 1 [čokoládový koláč Pdx](#)
- 6 ks lúpaných mandlí natural
- 10 g strúhaného kokosu
- 11 g [Nutrinelly Pdx](#) (dávkujte podľa aktuálnej fázy)

Ako na to:

- 1.** Do väčšej misky nastrúhajte čokoládový koláč.
- 2.** Následne pridajte Nutrinellu v množstve cca 2 kávových lyžičiek. Najskôr Nutrinellu trošku zohrejte, aby dobre spojila cesto. Prípadne môžete pridať trošku vody, aby cesto dobre držalo.
- 3.** V dlaniach vyvaľkajte guľôčky.
- 4.** Keď budú guľôčky hotové, vložte doprostred jednu celú mandľu a zapracujte cesto opäť do guľôčky.

5. Hotové guľôčky obaľte v strúhanom kokose a poukladajte do papierových košíčkov.

6. Skladujte v chladničke.