

IZBERI LOKALNO SADJE

SLIVE prehranska vlaknina

Slive so bogat vir prehranskih
vlaknin.



1,6 g / 100 g živila

suhe slive

prispevajo k normalnemu delovanju
črevesja



PREBAVA



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

KROGLICE IZ SUHIH SLIV

SESTAVINE

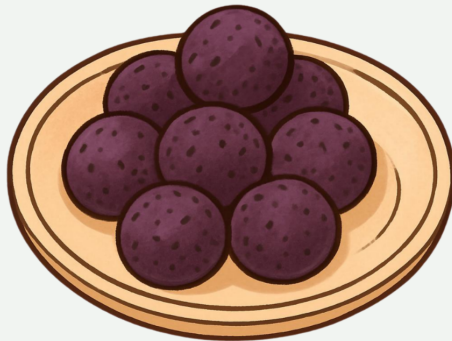
- 200 g suhih sliv
- 100 g oreškov (orehi, mandlji ali lešniki)
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 žlica vode
- 1 čajna žlička vanilije (ali vanilijevega ekstrakta)
- ščepec soli
- 2 žlici kakava ali kokosa (po želji)



PRIPRAVA

1. Suhe slive za 10 minut namočimo v topli vodi, nato jih odcedimo in odstranimo koščice.
2. Oreške zmeljemo v moko, dodamo slive, kakav, cimet, vanilijo in sol.
3. Vse skupaj spsiramo v lepljivo maso.
4. Če je masa presuha, dodamo malo vode; če je premokra, pa še malo mletih oreškov.
5. Oblikujemo majhne kroglice in jih po želji povaljamo v kokosu ali kakavu.
6. Postavimo jih v hladilnik, da se strdijo.

VEČ NA



NASVET:

Okus sliv, ki še niso zrele in so manj sladke, lahko izboljšamo s kratkim praženjem in dodatkom cimeta.