

## Batoane dulci cu tahini



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Un aspect important pe care ar trebui sa il mentionez este: mie nu imi place tahini (*pasta de susan*! :)) Mi se pare atat de amara incat nici nu fac hummus ci o [pasta din naut](#) care imi place super mult!

Insa stiu ca este un aliment nutritiv, plus ca voia mama neaparat sa incerce nu stiu ce reteta cu ea asa ca i-am cumparat si am ramas cu mult pasta de susan! Cum mi se pare amar am zis sa.. il fac sa fie dulce!

Si uite asa a iesit o nebunie de gust: ceva dulce si usor amar care mie imi place neasteptat de mult; iar ai mei spun ca are gust de halva!

Este un desert rapid, exagerat de simplu, raw, ce se serveste rece, are un aspect grozav si un gust pe masura.

Asadar, daca iti plac combinatiile ciudate care au un super gust si esti in pana de idei, aceste **Batoane dulci cu tahini** sunt pentru tine!

### Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 1 cana [tahini](#)
- 1 cana [fulgi de cocos](#)
- 1/2 [cana miere](#)
- 4 linguri [ulei de cocos](#) (*topit*)
- 1 lingura [scortisoara](#)

**Preparare:** Intr-un bol, amesteca bine toate ingredientele, apoi pune compozitia intr-o forma si da-o la congelator pentru minim 1 ora (*cu cat mai mult, cu atat mai bine*); apoi taie desertul si serveste-l imediat.

Se pastreaza la congelator!

\***Bonus:** pentru o reteta raw-vegana, inlocuieste mierea cu [sirop de artar](#) sau [agave](#).