Batoane raw-vegane de cocos cu spirulina crunchies

TIMP PREGĂTIRE	TIMP GĂTIRE	PORȚII	CALORII
—	—	—	—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Ador cocosul si dulciurile raw-vegane: se fac super rapid, sunt dulci si mega sanatoase.

Cel mai mult imi place ca poti foarte usor, fara sa dai gres, sa modifici ingredientele si sa nu respecti, cu strictete, ingredientele. :))) + ca poti folosi, extra, orice superaliment *(azi am ales spirulina pentru proteina si culoare)*.

Reteta aceasta este speciala si aparte datorita culorii facute din extractul natural de "blue spirulina".

Cum se face acest pigment albastru din spirulina?!

In primul rand, este nevoie de o spirulina de calitate (cea care nu este uscata si procesata la temperaturi prea inalte); singura pe care o stiu este cea de la Spinoa: spirulina crunchies.

Intr-un suport sau plic de ceai, pui o lingurita de spirulina crunchies si o adaugi intr-un pahar ingust, peste care adaugi apa, cat sa o acopere.

O bagi in frigider, peste noapte si a doua zi gataaa!!! Ai apa albastra = colorant natural!

Revenind la reteta asta dulce rapida gen "Bounty"; daca esti fan cocos, clar esti deja cu mana pe uleiul de cocos pentru a face, repede-repede aceste **Batoane raw-vegane cu cocos si spirulina!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 6 linguri fulgi de cocos
- 4 linguri ulei de cocos
- 2 linguri sirop de artar
- 4 linguri infuzie spirulina crunchies
- **Glazura:**
- 1 lingura pulbere de cacao *(am pus cu menta; e bomba pe vremea calduroasa)*
- 1 lingura sirop de artar
- 1 praf de sare neagra
- 2-3 linguri ulei de cocos

Super simplu: Intr-un bol, amesteca toate ingredientele pentru compozitie si dupa ce s-au omogenizat, pune o hartie de copt intr-o tavita mica, pune compozitia, si preseaz-o bine si apoi da-o la congelator.

Intre timp, fa glazura: topeste uleiul de cocos, adauga restul ingredientelor si amesteca bine-bine si lasa-l sa se raceasca usor,