

Raw Raffaello



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

De ceva timp nu prea am mai consumat fulgi de cocos! Ii simt asa, usor necaciosi si cred ca au scos din ei toti nutrientii si cumva m-am reprofilat mai mult pe [chips-urile de cocos](#); insa cu acestia nu poti face asa usor anumite preparate.

Insa am gasit o pungă prin casa de fulgi de cocos, pofta de dulce era, [bounty vegan](#) am facut, mai aveam niste lapte de cocos ramas de la reteta de [supa asiatica, Tom Yum](#) asa ca am zis sa incerc sa fac un fel de Raffaello de data asta. Unde mai pui ca prietenii de la [Lumanari cu suflet](#) nu au doar lumanari handmade facute din ceara naturala de albine, ci si miere cruda!

Zis si facut: asadar, daca ai pofta de ceva dulce, rapid, fresh si alb, **Raw Raffaello** este pentru tine!

Pentru 4 portii ai nevoie de:

- 1 cana [fulgi de cocos](#)
- 1/2 cana [lapte de cocos](#) (partea solida)
- 1/4 cana [ulei de cocos](#)
- 3 linguri [miere](#)
- 1 mana [alune de padure](#)

Preparare: Intr-un bol amesteca bine toate ingredientele, cu exceptia alunelor, si da compozitia la frigider pentru cateva minute (*sa se intareasca*); apoi formeaza din compozitie bilute, dar nu inainte sa pui cate o aluna in fiecare (*eu am folosit caju*), apoi tavaleste-le iar prin cocos si mai da-le la frigider 10 minute si asta-i tot!

P.S.: Daca nu ai atata rabdare pana se fac, poti pune mai putin ulei si lapte, se amesteca mai greu dar vor fi mai "tepene" si nu mai e necesar sa stea atat la frigi!

Pofta buna! ^_^

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