



# Carrot cake balls

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

**Μερίδες:** - **Ετοιμασία:** 15min **Μαγείρεμα:** 15min **Θερμίδες το ένα (όλα 20):** ∞ 60 kcal

## Συστατικά

- 1Φ ακατέργαστους αποφλοιωμένους ηλιόσπορους
- 1Φ άγλυκη τριμμένη καρύδα + 1/3Φ για πασπάλισμα (& τα 2 προεραϊτικά)
- 1/2 κ/κι κανέλα
- 1/2 κ/κι του γλυκού αλάτι
- 12 μαλακούς χουρμάδες χωρίς κουκούτσι και εμποτισμένους αν είναι πολύ στεγνοί
- 2/3Φ ψιλοκομμένα καρότα
- 2 κ/κι σιρόπι σφενδάμου, ή μέλι

## Διαδικασία

1. Σε ένα μίξερ συνδυάστε τους ηλιόσπορους, τη καρύδα, κανέλα και μέχρι να γίνουν ένα καλό μείγμα.
2. Προσθέτουμε τους χουρμάδες και τα καρότα και χτυπάμε μέχρι το μείγμα να ενωθεί και να κολλήσει. Δοκιμάστε και προσθέστε περισσότερο σιρόπι σφενδάμου/μέλι αν θέλετε ή αν είναι πολύ στεγνό. Αν είναι πολύ υγρό, προσθέστε περισσότερη καρύδα και/ή αφήστε το μείγμα να κρυώσει στο ψυγείο για 20 λεπτά για να σφίξει.
3. Μετατρέψτε το μείγμα μικρές μπάλες.
4. Πασπαλίστε με καρύδα αν θέλετε. Φυλάσσετε στο ψυγείο σε αεροστεγές δοχείο για έως και 5 ημέρες.



κ/κι - κουταλάκι του γλυκού (5ml)

Κ - κουταλιά σούπας (15ml)

Φ - φλυτζάνι (240ml)

  
etheras