

קוביות חמאת בוטנים ושוקולד בריאים וממכרים, ללא סוכר

ממתקי חמאת בוטנים ושיבולת שועל בציפוי שוקולד. זה אחד מנשנושי האנרגיה הבריאים שאנחנו מחזיקים בבית, אין במתכון סוכר לבן ולהפך, יש בו רק דברים טובים. אם כבר צריך משהו מתוק, ומדי פעם צריך, עדיף שהוא יהיה מתוק בריא.

החומרים:

כוס שיבולת שועל מהירת הכנה (קוואקר)

כוס קוקוס טחון

כוס חמאת בוטנים טבעית (ללא סוכר)

שליש כוס דבש נזלי או סירופ מייפל טהור

קורט מלח

לציפוי:

100 גרם שוקולד מריר 60% קצוץ

כף שמן קוקוס

קורט גרגרי מלח ים אטלנטי

אופן ההכנה:

מרפדים תבנית מרובעת 20 על 20 בנייר אפייה או שמשמשים בתבנית סיליקון. מערבבים בקערה חמאת בוטנים, דבש או מייפל, שיבולת שועל ומלח. כשהתערובת אחידה, משטחים ישר בעזרת גב של כף או באצבעות את התערובת בתבנית. בקערה שמתאימה למיקרוגל, ממיסים את השוקולד עם שמן הקוקוס בפולסים של 15 שניות (מערבבים תוך כדי). כשהשוקולד נמס לגמרי עם שמן הקוקוס, יוצקים בשכבה אחידה מעל שכבת חמאת הבוטנים. מעבירים להקפאה של כשעה, מוציאים מהמקפיא, חותכים לקוביות או מלבנים שווים בגודלם. שומרים במקפיא ומוציאים 5 דקות לפני שרוצים לאכול.