

Spodbudnice

SESTAVINE

0,2 kg piškotov, ki nam ostajajo ali ostanki biskvita

0,2 kg poljubno izbranega in namočenega suhega sadja, da ga lažje zmeljemo, če nimamo dobrega mešalnika (suhe marelice, dateljni, suhe slive, suhe hruške ...)

0,2 kg poljubno izbranih oreščkov (lešniki, orehi, indijski oreščki, mandeljni ... - boljši so praženi)

0,045 kg kakava v prahu ali stopljene čokolade, da vse skupaj poveže



POSTOPEK

Sestavine lahko poljubno zamenjamo glede na to kaj imamo na voljo (kokos moka, zrela banana, limonina lupinica, vanilija, kardamom, ovseni kosmiči ...).

Vse sestavine damo v mešalnik in zmiksamo v gladko maso. Iz pripravljene sestavine oblikujemo primerno velike kroglice - najprimernejše so teže 0,015 kg/kos.

ZANIMIVOST

Doma narejene energijske kroglice so pripravljene kot bi mignil in so pri roki, ko nam »pade cukr«.

Pa dober tek!