



WYPIEKI O OBNIŻONYM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

Kokosowe kulki



Składniki:

1 duży dojrzały banan

1 jajko

50 g bardzo gęstego jogurtu naturalnego (2 łyżki)

50 g płatków owsianych (ok. 5 łyżek)

150 g wiórków kokosowych

50 g mąki ziemniaczanej (ok. 2 łyżki)

24 migdały bez skórki – opcjonalnie

Wykonanie:

W misce rozgnieść banana z jajkiem, dosypać płatki owsiane i 100g wiórków kokosowych, jogurt i na końcu mąkę ziemniaczaną. Musi powstać zwarta masa, z której następnie należy formować kulki wkładając po jednym migdale do środka (można też migdały sobie odpuścić, mi smakują bez). Pozostałe wiórki kokosowe wysypać na płaski talerz i obtaczać w nich kuleczki. Przełożyć na tackę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec około 15 minut w temperaturze 160°C (z termo obiegiem).