**Snikers**

Składniki:

- 3 wafle ryżowe

- 3 łyżki masła orzechowego

- 1 gorzka czekolada

- 250g orzechów ziemnych

- 200 g daktyli

**Sposób przygotowania**

Daktyle namocz w gorącej wodzie, pozostaw do rozmięknięcia, Zmiksuj w blenderze, Zmiksuj orzechy ziemne i dodaj do daktyli. Do masy pokrusz wafle ryżowe i dodaj masło orzechowe. Wszystko zmieszaj dłońmi jak na masę z ciasta. Wyłóż na deskę i rozprasuj na płasko. Polej roztopioną w kąpieli wodnej gorzką czekoladą,

Wstaw do lodówki na 1 godzinę, pokrój ciasto na paski w kształcie batoników.

**Smacznego! ☺**

**Dietetyk**

**Anna Karwala**

Centrum Leczenia i Profilaktyki Otyłości w Zgierzu

Ul. Struga 39

**Tel: 502-239-088**

**Przepis na kulki mocy z masłem migdałowym (8-9 kulek)**

10 świeżych daktyli

2 łyżki kakao, najlepiej surowego

3 łyżki masła migdałowego lub innego masła np. z orzechów laskowych

szczypta soli soli himalajskiej

8-9 orzechów prażonych laskowych (tyle ile kulek)

Zmiksuj składniki uformuj kulkę i dodaj do środka orzech laskowy. Możesz obtoczyć kulki w dowolnym składniku np. płatkach migdałowych, orzechach, wiórkach kokosowych.

Smacznego !