

Bomboane vegane Dark

O rețetă delicioasă de post

despre 6 porții



grad de dificultate redus

up to 20 Min.



Ingrediente:

Ingrediente:

500 g curmale rehidratate
100 g migdale curățate de coajă și mărunțite
100 g semințe de floarea soarelui
100 g nuci
100 g Fulgi de nucă de cocos Dr. Oetker
1 linguriță cuișoare
1 linguriță scortişoară
3 lingurițe Esență de rom 38 ml Dr. Oetker
12,5 ml Esențe de vanilie 38 ml Dr. Oetker
despre 150 g pudră de roșcove

- 1 Se hidratează curmalele timp de 4 ore. Se pune apă la fiert, iar când dă în fiert se pun migdalele și se lasă cca. 3-5 minute. Se scot, se lasă puțin la răcit și se curăță de coajă.
- 2 Se strecoară curmalele, apoi se pun toate ingredientele în robotul de bucătărie cu lamă „S” (mai puțin pudra de roșcove și esențele) și se mixează până când se obține o pastă omogenă și destul de groasă. Se adaugă esențele și 4 linguri de pudră de roșcove. Se mai mixează pentru încă cca. 10 minute. Se formează biluțe și se rostogolesc prin pudră de roșcove.

*După aceeași rețetă se pot face și bomboane vegane White. Se urmează aceiași pași, înlocuindu-se esența de rom cu cea de vanilie, iar la final, în loc de pudră de roșcove, se rostogolesc prin fulgi de nucă de cocos. *Bomboanele pot fi ținute și la frigider. În felul acesta, se transformă într-un desert răcoritor și se păstrează pentru mai mult timp. Se pot servi alături de cafea sau ceai, iar vara alături de limonadă sau ceai cu gheață.

*Sugestie: Pentru a forma bomboane de aceeași dimensiune se poate folosi o linguriță dozatoare de ceai, ca cea din imagine.