

Buraczello

Składniki:

- 1 burak pieczony
- 1 garść orzechów nerkowca
- 1 garść migdałów blanszowanych
- 1 garść żurawiny suszonej
- 5 sztuk daktyli suszonych
- 1 duża łyżka siemienia lnianego
- 1 mała łyżeczka nasiona Chia
- 100 g płatków owsianych błyskawicznych
- 60 g amarantusa ekspandowanego (popping)
- 1 duża łyżka syropu z agawy
- wiórki kokosowe do obtoczenia



Sposób przygotowania:

1. Buraka średniej wielkości, umytego nie obranego, skropionego odrobiną oliwy z oliwek, owijamy folią aluminiową i pieczemy w piekarniku ok. 1 godziny w temperaturze 230 stopni.
2. Po wyjęciu z piekarnika i wystudzeniu, obieramy buraka, kroimy na kawałki.
3. Do blendera lub innego urządzenia miksującego wrzucamy po kolei orzechy nerkowca, migdały, żurawinę, daktyle, siemię lniane, nasiona Chia, płatki owsiane.
4. Blendujemy (mieszamy).
5. Dodajemy pieczonego buraka i ponownie blendujemy.
6. Do powstałej masy dodajemy amarantusa i syrop z agawy.
7. Blendujemy lub mieszamy do momentu, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
8. Z powstałej masy formujemy kulki i obtaczamy je w wiórkach kokosowych.
9. Latem kulki wkładamy do lodówki, żeby się ścisnęły i schłodziły na ok. 30 minut, zimą podpiekamy w piekarniku (uprzednio nagrzanym) przez 15 min w temperaturze 160 stopni (góra dół) i nabijamy na wykałaczki lub patyczki do lizaków.*
10. Smacznego!

* Na załączonych zdjęciach **Buraczello** na patyczkach jest podpieczone, bez patyczków jest schłodzone w lodówce.

Szymon Groszek
Szkoła Podstawowa nr 5 w Piastowie



Szymon Groszek
Szkoła Podstawowa nr 5 w Piastowie