

nutriversum.

Proteingolyók epres és pisztáciás töltelékkel a Nutriversumtól

Pisztáciakrém proteingolyó

Hozzávalók:

- 60 g finomszemű zabpehely
- 30 g Nutriversum Vegan Pro vaníliás fehérjepor
- 1 dl növényi ital (szója)
- Nutriversum pisztáciavaj
- 20 g kókuszreszelék

Elkészítés:

A finomszemű zabpelyhet, a fehérjeport és a növényi italt egy tálban összekevejük, és pár percet állni hagyjuk, hogy összeálljon és a zabpehely megszívja magát.

Ezt követően egy adag masszát kilapítunk, megtöltjük egy kávéskanálnyi pisztáciavajjal, majd golyót formázunk belőle. Az elkészült proteingolyókat megforgatjuk kókuszreszelékben.



Epres proteingolyó

Hozzávalók:

- 100 g eper
- 20 g eritrit
- kevés víz
- 60 g finomszemű zabpehely
- 30 g Nutriversum Vegan Pro vaníliás fehérjepor
- Nutriversum Protein Cream Crispy Dream
- 50 g étcsokoládé
- kevés kókuszszír

Elkészítés:

A friss epert felkockázzuk, és egy serpenyőben lassú tűzön összeforraljuk az eritrittel és a vízzel. Addig kell főzni, amíg sűrű eperszószt nem kapunk. Ez idő alatt a finomszemű zabpelyhet összekeverjük a fehérjeporral és a növényi itallal, majd pár percig állni hagyjuk, hogy a zabpehely megszívja magát.

Ha az eperszószt kihűlt, elkezdjük elkészíteni a golyókat. Egy adag masszát kilapítunk, megtöltjük egy kávéskanálnyi eperszósszal, majd golyót formázunk belőle.

Miután elkészültek a golyók, az étcsokoládét egy teáskanál kókuszolajjal forró víz fölött felolvasztjuk. A golyókat megcsorgatjuk az olvasztott étcsokoládéval és fél órára a hűtőbe tesszük, hogy a csokoládé megdermedjen.

A receptet elkészítette: Molnár Virág - Nutriversum nagykövet

 https://www.instagram.com/virag_mlnr/

 https://www.tiktok.com/@virag_mlnr



www.nutriversum.com