

BANÁNOVÍ JEŽKOVIA



Suroviny:

- 200 g sušienok **Mevalia Frollini**
- 1 ks prezretého banánu
- 40 g hrozienok
- 40 g kokosového tuku
- 2 lyžice vlákniny Psyllium
- 50 g **Mevalia Chocotino**

Na obalenie

- kokos

Postup:

1. Rozdrvíme balenie sušienok **Mevalia Frollini** a nasypeme ich do misy.
2. Pridáme rozmixovaný banán s hrozienkami, vlákninu a kokosový tuk. Všetko ručne premiesime a tvarujeme malé gule, z ktorých vytvárame ježkov. Dáme vychladit' do chladničky.
3. Medzitým si vo vodnom kúpeli rozpustíme **Mevalia Chocotino**.
4. Po vychladnutí postupne namáčame telička ježkov do rozpustenej čokolády **Mevalia Chocotino** a obalujeme v kokose.
5. Špajľou namočenou v **Mevalia Chocotino** namaľujeme ježkom oči a noštek. Potom necháme stuhnúť v chladničke.



	PHE	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky	Energia
celkom	262 mg	6,2 g	256 g	104,4 g	8 003 kJ / 1 906 kcal
100 g	52 mg	1,2 g	51 g	21 g	1 600 kJ / 381 kcal