



ENERJİ TOPLARI

<https://www.elele.com.tr>

- 1 su bardağı ceviz içi
- 1 su bardağı badem
- 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı
- 10 hurma
- 10 kuru kayısı
- 4 yemek kaşığı chia tohumu
- 2 yemek kaşığı hindistancevizi
- 2 su bardağı süt

Hurma ve kayısıları önceden suda bekletip, yumuşatın. Chia tohumunu yaklaşık 45 dakika sütte şişirin ve süzün. Bütün malzemeleri ufak taneli kalacak şekilde rondodan geçirin. Minik toplar haline getirip buzdolabında iki saat bekletin.

