

BANÁNOVÍ JEŽCI



Suroviny:

- 200 g sušenek **Mevalia Frollini**
- 1 ks přezrálého banánu
- 40 g rozinek
- 40 g kokosového tuku
- 2 lžičce vlákniny Psyllium
- 50 g **Mevalia Chocotino**

Na obalení:

- kokos

Postup:

1. Rozdrtíme balení sušenek **Mevalia Frollini** a nasypeme je do mísy.
2. Přidáme rozmixovaný banán s rozinkami, vlákninu a kokosový tuk. Vše ručně prohněteme a tvarujeme malé koule, ze kterých vytváříme ježky. Dáme vychladit do lednice.
3. Mezitím si ve vodní lázni rozpustíme **Mevalia Chocotino**.
4. Po vychladnutí postupně namáčíme tělíčka ježků do rozpuštěné čokolády **Mevalia Chocotino** a obalujeme v kokosu.
5. Špejlí namočenou v **Mevalia Chocotino** namalujeme ježkům oči a čumáček. Poté necháme ztuhnout v lednici.



	PHE	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Energie
celkem	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