

Bomboane de post cu smochine si banane



Aceste bomboane de post cu smochine si banane pot fi o companie placuta langa cafeaua de dimineata (asta a fost si alegerea mea ☺) sau doar un dulce rapid si sanatos de care sa se bucură copiii, ca „ceva bun” pe langa pachetelul pentru scoala.

...ori sotul, daca nu e foarte mofturos ☺

Eu le-am indulcit cu putina miere de brad si zmeura, cumparata de la un producator local, dar sunt foarte bune si fara!

Cat despre glazurarea lor, ce pot sa spun?! Ciocolata cu cafea a fost ideea mea, bineintele, si a fost o idee excelenta, trebuie sa recunosc :)) ...dar le puteti lasa asa cum sunt.

Sau le puteti da prin fulgi de nuca de cocos, cum am facut la primele mele bomboane vegane, **cu seminte de in si banane**, de acum 5 ani, pe care am observat cu stufoare ca le-am pozat aproape identice!!!!

Au iesit extraordinar de bune!!!

Ingrediente pentru cca. 25 de bomboane:

Compozitie bomboane de post:

- 150 g unt de cocos (dintr-o conservă de lapte de cocos de 400 ml)
- 180 g smochine uscate
- 120 g banane foarte moi, bine coapte
- 65 g biscuiti de post (populari)
- 35 g faina de cocos
- 1 lingura miere (cca. 25 g) de brad si zmeura

Pentru „invelisul” bomboanelor:

- 50 g fulgi de nuca de cocos
- 100 g ciocolata cu cafea, de post
- 1 lingura lapte vegetal (15 ml)
- 1 lingurita ulei de cocos (5 g)

Zambilele noastre alb si mov, ascunse sub smochin, au facut ca totul sa fie si mai frumos!



Laura
Sava



Laura
Sava

...si, pana m-am tot invartit cu pozele, a iesit si soarele, care m-a
inveselit nespus!



Mod de preparare:

Puneti mai intai smochinele in apa fierbinte, cat sa treaca putin peste ele, si lasati-le la inmuiat minim 1-2 ore (ideal, peste noapte). Scoateti-le apoi „cotorul”, care e tare, si pasati-le cu mixerul vertical.

Macinati biscuitii la robot si pasati bananele cu furculita (daca vreti sa obtineti o compositie mai fina, folositi din nou mixerul de mana).

Scoateti untul de cocos din conserva, „unt” care se separa de laptele de cocos din conserva. Tineti conserva la frigider cu o noapte inainte (nu o scuturati, pentru ca untul sa ramana ca un „bloc” solid).

Pasul final: puneti toate ingredientele intr-un bol si amestecati bine!

Compozitia rezultata se pune la frigider pentru cca. o ora, desi ar fi grozav daca ati lasa-o mai mult de-atat, pentru ca veti forma

mai usor bomboanele..si vor fi si mai gustoase!

Si cum va spuneam mai sus, le puteti da ori prin fulgi de nuca de cocos, ori le puteti glazura cu ciocolata.

Pentru glazura de ciocolata, puneti totul la topit (la microunde sau la bain-marie). Rupeti ciocolata in bucatele mai intai! Treceti bomboanele prin ciocolata topita si lasati-le la racit.

Mie mi-au placut mai mult cele cu cafea, evident ☺





Laura
Sava

Dar sunt delicioase si cu nuca de cocos!!!



Laura
Sava



Pentru voi, cu mare drag!!! ☺

