

# Bomboane vegane cu seminte de in si banane

[shashin type="photo" id="18353" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

V-am promis retete cu seminte de in (cele care se transforma in „oua” ☐ ), iar prima, dintre cele multe pe care am de gand sa le fac, este aceasta reteta de bomboane vegane cu seminte de in si banane. Prea bune sa nu le incercati!!! ☐

## Ingrediente:

- 1 banana mare (cca. 215 g)
- 1 **„ou” vegetal**
- 100 g fulgi fini de ovaz
- 1 lingura sirop din sfecla de zahar sau miere
- 1/2 lingurita scortisoara macinata (optional)

## Mod de preparare:

Se macina la blender/rasnita fulgii de ovaz si se amesteca cu restul ingredientelor. Se lasa compozitia minim 1 ora la frigider, dupa care se formeaza bile care se dau prin nuca de cocos sau fulgi de ciocolata neagra.

Usor si delicios!!! ☐

[shashin type="photo" id="18354,18355,18358" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

„Sedinta foto” a avut loc sub salcia mea draga, care e atat de frumos in florita si care zumzaie de fericire ca a venit primavara ☐  
...sunt zeci de albine care zboara, ametite, pe sub ea...e atat de bine

sa le asculti!!!

```
[shashin type="photo" id="18350,18351,18352" size="large"
columns="max" order="user" position="center"]
```

Pentru voi, cu drag!!!

```
[shashin type="photo" id="18357,18356" size="large" columns="max"
order="user" position="center"]
```

Sfat: Se pastreaza la frigider!!!