

Rafaello

Składniki

na ok. 10 sztuk

100 g wiórków kokosowych*

40 g oleju kokosowego**

40 g miodu

10 g daktyli lub rodzynek**

40 g orzeszków ziemnych

migdały, namoczone przez noc w zimnej wodzie i obrane
dodatkowe wiórki kokosowe do obtoczenia

Wykonanie

1. Wszystkie składniki (z wyjątkiem migdałów i dodatkowych wiórków kokosowych) zmiksować na gładką masę. Nie miksować zbyt długo, by masa się nie rozgrzała.
2. Odrywać kawałki masy i formować kulki, do środka wkładając migdał. Obtaczać w wiórkach kokosowych.
3. Przechowywać w lodówce.

Wskazówki

* kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa

** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

*** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe