

CARROT CAKE ENERGY BALLS

Συστατικά:

- 1 κούπα καρότα (περίπου 150 γρ.)
- $\frac{1}{2}$ κούπα καρύδια
- $\frac{1}{2}$ κούπα καρύδα τριμμένη
- $\frac{1}{2}$ κούπα βρώμη
- $\frac{1}{2}$ κούπα ποπ κινόα (ή βρώμη ή φαγόπυρο)
- $\frac{1}{2}$ κούπα (πιεσμένα καλά) δαμάσκηνα ή χουρμάδες
- $\frac{1}{4}$ κούπας αμυγδαλοβούτυρο
- 1+ $\frac{1}{2}$ κ.γ. κανέλα κευλάνης
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- $\frac{1}{4}$ κ.γ. αλάτι
- Μια πρέζα γαρύφαλο (μόνο εάν σας αρέσει)
- $\frac{1}{4}$ κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- Ξύσμα από ένα πορτοκάλι (εάν είναι κερωμένο το καθαρίζουμε με καυτό νερό)

Καρύδα για το ρολάρισμα

Οδηγίες:

1. Προσθέτουμε το καρότο σε ένα μεγάλο μπλέντερ (εάν έχουμε μικρό τότε το κάνουμε σταδιακά το χτύπημα) και το χτυπάμε ελαφρά μέχρι να γίνει κομματάκια.
2. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε για 2-3 λεπτά μέχρι να γίνει μια ζύμη.
3. Η ζύμη θα είναι ελαφρώς κολλώδης.
4. Ρίχνουμε την εξτρά καρύδα σε ένα ταψάκι ή τάπερ και πλάθουμε 14-17 μπάλες από το ζυμαράκι μας και τις

ρολάrouμε πάνω στην καρύδα.

5. Τοποθετούμε τις μπάλες στο ψυγείο και τις αφήνουμε να ξεκουραστούν για τουλάχιστον 30 λεπτά. Αποθηκεύουμε τις μπάλες σε ένα αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο μέχρι και για 5 μέρες, αλλιώς στην κατάψυξη έως και 2 μήνες.





Καλή απόλαυση!

Διατροφικές πληροφορίες:

Ένα σνακ γεμάτο ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Καρότο = πλούσιο σε β-καροτένιο, Βιταμίνη Β6, Βιταμίνη Κ, κάλιο, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες.

Το β-καροτένιο έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ενώσεις βοηθώντας στην αδρανοποίηση των ελευθέρων ριζών. Μελέτες έχουν δείξει πως η λήψη β-καροτενίων βοηθά στην προστασία του δέρματος από την υπερϊώδη ακτινοβολία, στην πρόληψη εμφάνισης εγκαύματος

και συμβάλουν στην πρόληψη εμφάνισης καρκίνου.

Βρώμη = πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, είναι πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το μαγγάνιο, το σελήνιο, ο φώσφορος, το μαγνήσιο, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος. Περιέχει καροτενοειδή και πολυφαινόλες = αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Και τέλος περιέχει β-γλυκάνες, οι οποίες βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης και χοληστερίνης, ενισχύουν την απώλεια σωματικού βάρους και εμφανίζουν προστατευτική δράση στο γαστρεντερικό μας σύστημα.

Δαμάσκηνα = είναι πλούσια σε κάλιο, φθόριο, σίδηρο, πολυφαινόλες και φλαβονοειδή όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη. Είναι πηγή των βιταμινών του συμπλέγματος Β. και βιταμίνης Κ.