

Zhravo HIT Kokosové raw gulky obalené v goji



20 guliek



Príprava: 15'



Ľahká

Potrebuujeme

100 g strúhaného kokosu
100 g mletých mandlí
10ks datlí
1pl chia semienok
2 pl kokosového oleja
Pomleté goji na obalovanie

Postup

Všetky ingrediencie okrem goji spolu zmiešame a tvarujeme guľičky, ktoré následne obalíme v pomletých goji semienkach. Dáme do mrazničky na 10 minút. Skladujeme v uzatvorenej nádobe v chladničke.

Goji:

Goji berry alebo Kustovnica čínska je ker, ktorý pochádza z Číny. Goji obsahuje veľké množstvo vitamínov a minerálov a je známy aj svojimi antioxidantnými vlastnosťami. 11 minerálov a silné antioxidanty udržiavajú, liečia a podporujú správne fungovanie a vývoj pokožky. Goji udržuje mladú pokožku, napína vrásky, chráni pred voľnými radikálmi a ich pôsobením na bunky tela. 22 stopových prvkov, antioxidanty a 18 druhov aminokyselín pomáhajú pri prevencii pred vznikom rakoviny. Vďaka obsahu vlákniny, goji podporuje správne trávenie, tiež zvyšuje plodnosť a zlepšuje kvalitu kostí, svalov a nechtov.

