

## Reteta Bomboane proteice

### Ingrediente:

- ✿ 100 g unt de Migdale/alune
- ✿ o cupă pudră proteică
- ✿ 2 linguri miere/sirop de arțar
- ✿ 2 linguri semințe de cânepă/chia/in
- ✿ puțină scorțișoară, vanilie și sare

### 🍳🔍 Mod de pregătire:

Se amestecă untul, pudra proteică, mierea, semințele și scorțișoara, vanilia și puțină sare într-un blender sau mărunțitor de alimente. Compoziția trebuie să fie puțin lipicioasă, dar să se poată forma mici bile din ea. Dacă compoziția este prea prăfoasă se mai adaugă fie 10-20 g unt, fie o lingură de miere. Dacă compoziția este prea moale se mai adaugă jumătate de cupă de pudră proteică. Din compoziția obținută se formează bomboane care se dau la congelator pentru minim o oră. Într-un vas se topește ciocolata la bain marie.

Optional: Bomboanele se dau prin ciocolată sau turnăm ciocolata topită peste fiecare bomboană.