

Salam de biscuiti

A spus cineva salam de biscuiți?

Raluca Dinu - Medic rezident Diabet, Nutriție și Boli metabolice, ne învață astăzi cum să pregătim un salam de biscuiți delicios și rapid. Dacă tot este luna stilului de viață sănătos, încercă și tu această rețetă și lasă-ne un comentariu dacă ți-a plăcut.

P.S: Pentru mai multe detalii, intră în link-ul din bio sau poate găsi rețeta mai jos.

Ingrediente:

- 150 g biscuiti
- 50 g cacao
- 200 g curmale
- 100 ml lapte de ovaz
- 40 ml unt de cocos
- 200 g nuci, migdale, fistic
- 90 g proteina
- 100 ml butura vegetala de ovaz
- 70 g cocos

How to: Adaugăm biscuiții, curmalele, untul de cocos și laptele vegetal într-un mărunțitor/blender. Vărsăm compoziția obținută într-un vas. Mărunțim apoi mixul de nuci (nu foarte tare, astfel încât să fie câteva bucăți mai mari de nuci în salamul de biscuiți) și îl adaugăm peste compoziție.

Într-un vas separat amestecăm pudra proteica (am folosit una cu aroma de vanilie) cu 100 ml lapte și 40 ml unt de cocos). Turnăm compoziția obținută peste amestecul inițial. Adăugăm apoi nuca de cocos și amestecăm bine. Punem compoziția obținută pe hârtia de copt pe care o rulăm pentru a obține forma de salam de biscuiți. Il dăm apoi la frigider pentru minim 2-3 ore.