



Africa Closer

ви ја представува
својата збирка на

ЗДРАВНИ ДЕСЕРТИ



Africa Closer



ЗДРАВ ДЕСЕРТ

Mousse

За 6 лица



Состојки:

- 6 големи парчиња коцки мраз
- 2 банани (160г)
- 1 мала лажичка Gold Coast какао
- 2 мали лажички кафе

Приготвување:

Сите состојки се ставаат во блендер и се мешаат додека не се постигне посакуваната густина.

Смесата се претура во стаклен сад, Се наросува Gold Coast какао и веднаш може да се конзумира, а, по потреба може и да се остави во фрижидер. По желба може да се стави и овошје.





Africa
Closer



ПРОТЕИНСКО

Smoothie



Состојки:

- 1 смрзната банана
- $\frac{3}{4}$ шолја бадемово млеко
- 2 коцки мраз
- $\frac{1}{2}$ шолја Gold Coast какао
- 1 лажица протеин (прав)

Приготвување:

Сите состојки се блендираат до посакуваната густина, и веднаш по тоа е спремно за конзумирање.





Africa
Closer



СНИКЕРС

Smoothie

Состојки:

- 2 смрзнати банани
- 2 шолји бадемово млеко
- 2 урми
- 1-2 лажици Gold Coast какао
- 1 лажица Путер од Кикирики



Приготвување:

Сите состојки се блендираат до посакуваната густина, и веднаш по тоа е спремно за конзумирање.



Africa
Closer



ПРОТЕИНСКИ КРЕМ



Намаз

Состојки:

- 150гр урма (лупена)
- 200гр варен наут
- 2 супени лажички Gold Coast какао

Приготвување:

Сите состојки се ставаат во блендер и се мешаат додека не се постигне посакуваната густина. Смесата се чува во фрижидер, и е веднаш спремна за конзумација.

Толку едноставно!!

www.africacloser.com

Africa
Closer



ЕНЕРГЕТСКА

АЛВА

Состојки:

-6 мали лажички Gold Coast какао

-100г таhini

-12 урми

Приготвување:

Сите состојки се ставаат во блендер и се мешаат кратко, смесата потоа се претура во сад кој претходно ќе има поставено фолија и се остава неколку часа во фрижидер да излади.

По вадењето од фолијата можете да наросите Gold Coast Сосоа и сте спремни да дегустирате.

www.africacloser.com

Africa
Closer



ЧОКОЛАДНИ КОЛАЧИЊА



Состојки:

-3 банани

-пола чаша Gold Coast какао

- $\frac{1}{4}$ чаша јаворов сируп

- $\frac{2}{3}$ чаша бадемов путер

Приготвување:

Сета смеса ја блендирате, во сад со хартија за печење ја истурате истата (длабочина од 5цм) и печете 25 мин на температура од 180 степени. Тоа е се!

www.africacloser.com



Africa
Closer

Какао

Состојки:

1-2 лажици Gold Coast какао
млеко/шеќер (опционално)

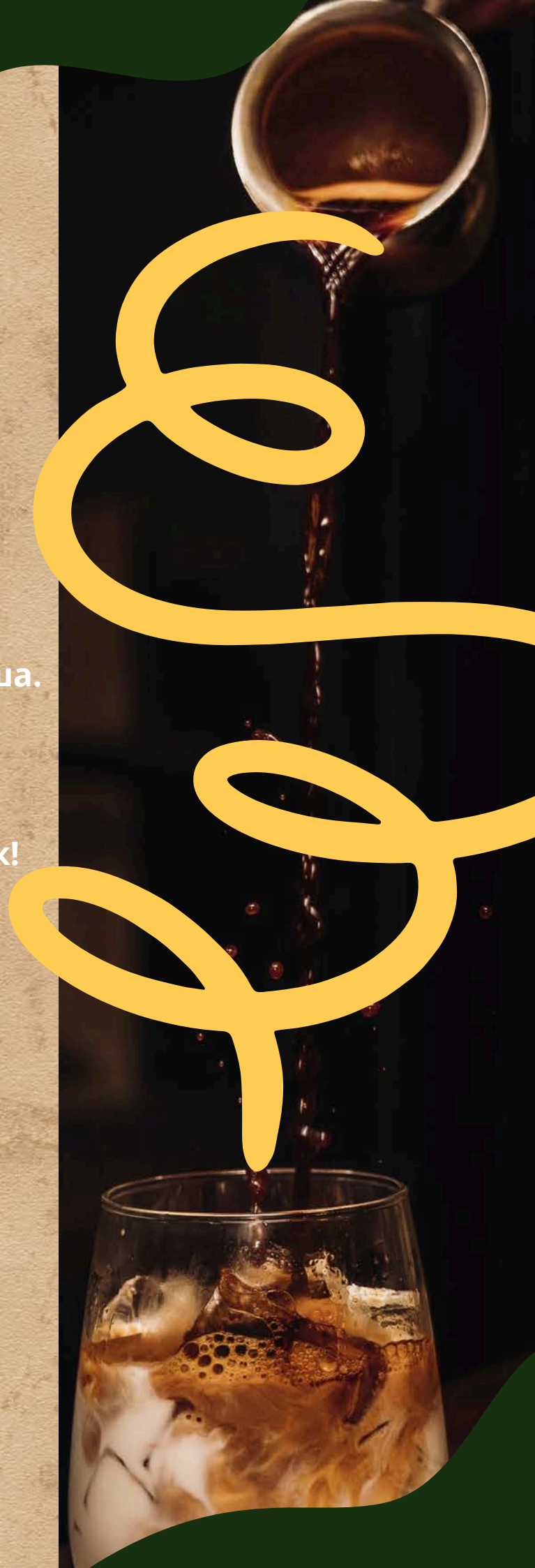
Приготвување:

Се додава топла вода и се меша.
(нема потреба за варење)

* Додадете коцки мраз
за освежувачки ладен пијалок!



www.africacloser.com



Africa
Closer 

Какао

За 2 лица

Приготвување:

Истурете го млекото во блендерот, додајте го Gold Coast какаото во прав и коцките мраз и блендирајте околу 30 секунди на највисоко ниво.

Наполнете го ладеното какао во две чаши, додајте коцки мраз.

Уживајте!



www.africacloser.com

КОЧАН ЛАДНО

Состојки:

- 500мл овесно/
бадемово/кокосово
млеко
- 20гр Gold Coast какао
(8 мали лажички)
- 4 коцки лед



Africa
Closer



Truffles

Состојки:

- 1 конзерва наут, исцедена и исплакната.
 - ½ шолја путер од јаткасти плодови или семки.
 - ½ чаша црно чоколадо, стопено
- Прелив
- ½ чаша црно чоколадо, стопено
 - 1 лажица кокосово масло



Исцедете ја и исплакнете конзервата наут. Следно, наутот, путерот од ореви и стопеното чоколадо го блендирате околу 45-60 секунди или додека состојките добро не се соединат. Извадете го тестото и ставете го на плех обложен со хартија за печење. Топчињата ставете ги во замрзнувач околу 15-20 минути да се стегнат. Извадете го од замрзнувачот и расукајте го тестото во мазни топчиња. Повторно ставете го во замрзнувач 10 минути за повторно да се стегне. Во меѓувреме растопете го дополнителното темно чоколадо за потопување. Извадете ги тартуфите од замрзнувачот и убаво премачкајте ги со чоколадото и потоа повторно во замрзнувач за целосно да се стврднат.. Тоа е сè, извадете го од замрзнувачот и чувајте го во фрижидер.

БОМБИЦИ

Africa
Closer



Состојки:

- 1/3 чаша црно чоколадо, крупно исечкано
- 1 шолја путер од кикирики
- 2 лажици мед
- 2 лажици Gold Coast какао
- 1/8 лажичка морска сол
- 1 протеински прав
- 1 и 1/2 лажица овес
- 1 лажичка екстракт од ванила

Приготвување:

Чоколадото исечкајте го на ситни парчиња. Во голем сад додадете го сечканото чоколадо, 1 шолја путер од кикирики, 2 лажици мед, 2 лажици какао во прав, 1/8 лажичка морска сол, 1 лажичка протеин во прав, 1 и 1/2 шолја овес и 1 лажичка екстракт од ванила. Блендирајте додека смесата убаво да се соедини. По тоа, извадете еднакви количества тесто и расукајте ги во топчиња. Се става на чинија обложена со фолија и се замрзнува 15 минути пред јадење. Чувајте го во фрижидер 1-2 недели или во замрзнувач до 3 месеци.

Africa Closer



нема потреба
од варење!

го подига
нивото на
железо во
телото



одлична
замена за
кафе!

ја зголемува
концентрацијата

го намалува
крвниот
притисок

го зголемува нивото
на серотонин и
ендорфин во мозокот

100% природно
какао

ја подобрува
контролата на
холестеролот и
шеќерот во крвта

нарачај онлајн!

www.africacloser.com