

24 Ιουνίου 2016

Φτιάξτε μόνοι σας το πιο γλυκό light spread με χουρμάδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δοκιμάστε την τέλεια συνταγή για light σπιτική nutella, ή αλλιώς... «χαρουποτέλλα», με συνταγή της Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου, Αναστασίας Κόκκαλη.

Η ανάγκη για γλυκό είναι έντονη κάποιες φορές, αλλά και η επιθυμία για ωραίο σώμα εξίσου μεγάλη! Ευτυχώς με την πληθώρα φυσικών υλικών, μπορούμε να παρασκευάσουμε **υγιεινά γλυκά**, χωρίς πολύ κόπο και χρόνο. Η «**χαρουποτέλλα**» που προτείνει η **Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Αναστασίας Κόκκαλη**, αποτελεί ένα εξαιρετικό spread, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς ζωικά προϊόντα, ενώ παράλληλα προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Περιέχει **ελάχιστες θερμίδες**, οπότε μπορείτε να το καταναλώσετε χωρίς τύψεις, ενώ είναι και αντιοξειδωτικό.

ΥΛΙΚΑ

2 κουτ. σούπας χαρουπάλευρο

4 χουρμάδες

1 ώριμη [μπανάνα](#)

1 κουτ. γλ βούτυρο καρύδας ή ταχίνι ή φυστικοβούτυρο

Κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπήστε στο μπλέντερ τους χουρμάδες με το χαρουπάλευρο. Όταν ενσωματωθούν, προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε μέχρι να γίνει μία **ομοιόμορφη μάζα**. Τοποθετήστε το σε γυάλινο μπολ και διατηρήστε το στο ψυγείο.

Καλή σας όρεξη!

[Αναστασία Κόκκαλη](#)

Κλινική Διαιτολόγο-Διατροφολόγος

Αριστοτέλους 8 Θεσσαλονίκη 2310 224627 anastasiakokkali@hotmail.com

Πηγή: clickatlife.gr