



# BONBON DI CARRUBE E FRAGOLE

100 G DI SEMOLINO DI GRANO DURO  
RICCO DI FIBRE CHE RIDUCONO IL SENSO DI APPETITO,  
ABBASSANO I LIVELLI DI COLESTEROLO E STABILIZZANO  
IL LIVELLO DI GLUCOSIO NEL SANGUE



100 G DI FARINA DI CARRUBE  
FONTE DI VITAMINA A E B, CALCIO, FERRO,  
MAGNESIO, POTASSIO E ZUCCHERI NATURALI



50 G DI FRAGOLE  
RICCHE DI FOSFORO, FERRO, CALCIO,  
VITAMINE A, B1, B2, C MA CON POCHE ZUCCHERI



1 CUOCERE IL SEMOLINO  
IN 250 ML DI ACQUA.

2 LASCIARLO  
RAFFREDDARE.

3 NEL FRATTEMPO  
FRULLARE LE FRAGOLE.

4 AGGIUNGERE AL SEMOLINO  
LA FARINA DI CARRUBE.

5 INCORPORARE ANCHE  
LE FRAGOLE FRULLATE.

6 ADDOLCIRE IL COMPOSTO CON  
IL MIELE, AMALGAMANDO BENE.

7 FORMARE  
DELLE PALLINE.

8 PASSARLE NEL COCCO  
GRATTUGIATO.

9 FAR RIPOSARE I BONBON IN  
FRIGORIFERO PER ALMENO 30 MINUTI.



250 ML DI ACQUA

3 CUCCHIAI DI MIELE  
FONTE DI ZUCCHERI NATURALI,  
PROPRIETÀ ANTISETTICHE



100 G DI COCCO GRATTUGIATO  
POTASSIO, VITAMINE DEL GRUPPO B



CHE COSA SERVE:  
PENTOLA, CUCCHIAIO, MIXER.