

Домашние конфеты с клубникой



На 100 грамм:
Калорийность: **173,32 ккал.**
Белки: **10,06 г.**
Жиры: **4,09 г.**
Углеводы: **25,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnie-konfety-s-klubnikoj/>

Ингредиенты:

- клубника (можно замороженную) 200 г
- мед 1 ст. л. (30 г) или стевия по вкусу
- творог 250 г
- овсяные хлопья 1 стакан (и еще немного для обсыпки)
- кокосовая стружка для обсыпки (пара столовых ложек)

Приготовление:

Взбить яйцо и, продолжая взбивать, добавить мед и творог. Затем измельчить овсяные хлопья в блендере или кофемолке, оставить 2-3 ст. л. для панировки, а остальное добавить в творожную массу. Замесить легкое тесто. Отщипывать от теста небольшие кусочки и делать из них лепешечки. Положить вовнутрь по целой клубничке. Скатать в шарики (чтоб тесто не прилипло, предварительно смочите руки). Бросить их в кипящую воду и после того, как всплывут, варить 3 минуты. Выловить шумовкой. Обвалить в смеси молотых хлопьев и кокосовой стружки. При подаче украсить клубничками.