Кокосовые шарики с курагой и корицей

На 100 грамм:
Калорийность: **433,84 ккал.**
Белки: **10,3 г.**
Жиры: **30,67 г.**
Углеводы: **31,91 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kokosovye-shariki-s-kuragoj-i-koricej/

Такие шарики простой и быстрый вариант для сладкого перекуса без муки, сахара и молока. Можно бесконечно менять ингредиенты, добавлять разные специи и семечки, сушеные ягоды или какао.

Главный принцип орехи и семечки должны быть сырыми, а не жареными. Сухофрукты лучше выбирать максимально натуральные, без добавления сахара и красителей. Чтобы шарики лучше держали форму, их можно убрать в холодильник.

Ингредиенты:
- 100 г не жареного миндаля
- 100 г кураги
- 5 ст. ложек кокосовой стружки
- 1,5 ч. ложки корицы
- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка сока лимона
- пара щепоток соли
- кокосовая стружка для обсыпки

Приготовление:
В блендере или комбайне измельчите сначала миндаль в крошку, затем добавьте кокосовую стружку и еще раз смешайте. Ножом мелко порежьте курагу и отправьте в блендер к орехам. Добавьте корицу, сок лимона и соль. Еще раз смешайте все вместе в блендере. В готовую массу добавьте мед и перемешайте вилкой. Скатайте шарики и обсыпьте каждый в кокосовой стружке.

Десерт готов!