

Конфеты из чернослива



На 100 грамм:
Калорийность: **442.8 ккал.**
Белки: **9.89 г.**
Жиры: **29.93 г.**
Углеводы: **36.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/konfety-iz-chnosliva/>

Ингредиенты:

- чернослив - 250 г
- миндаль - 200 г
- кокосовая стружка - 50 г

Приготовление:

Обдать кипятком чернослив и размять его в блендере.
Орешки подсушить и измельчить.
Соединить массу с кокосовой стружкой.
Скатать в шарики и положить в холод.

Чернослив хорошо влияет на пищеварение, а орешки улучшают работу мозга!