

Конфеты из сухофруктов: заряд энергии



На 100 грамм:
Калорийность: **246 ккал.**
Белки: **4 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/konfety-iz-suhofruktoy-zaryad-energii/>

Ингредиенты:

- финики 150 г
- курага 100 г
- светлый изюм без косточек 100 г
- тёмный изюм без косточек 100 г
- сушёная вишня или клюква 150 г
- орехи 100 г

Приготовление:

Предварительно просушив на сухой сковороде орехи, смешайте их с остальными ингредиентами и пропустите через мясорубку 2-3 раза.

Полученную смесь скатайте в тонкую «колбаску» и разрежьте так, чтобы получились небольшие конфеты.

Украшением конфет может стать кокосовая стружка, кунжут, мак или какао.