

Конфеты из сухофруктов



На 100 грамм:
Калорийность: **352.88 ккал.**
Белки: **7.04 г.**
Жиры: **16.07 г.**
Углеводы: **47.68 г.**

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

Ингредиенты:

- чернослив - 100 г
- курага - 100 г
- изюм - 100 г
- лесные орехи - 100 г
- мед - 1 ст. л
- какао для посыпки

Приготовление:

Чернослив, курагу, изюм вымыть и обсушить.

Орехи жарить около 5-7 минут на среднем огне, постоянно помешивая, пока они станут золотистыми. Все ингредиенты перемолоть блендером. Добавить мед.

Из массы формировать небольшие конфетки. Чтоб масса сильно не липла к рукам – периодически мочите их в воде. Посыпать какао.