

# Невероятно вкусная халва



На 100 грамм:  
Калорийность: **548.71 ккал.**  
Белки: **18.36 г.**  
Жиры: **46.68 г.**  
Углеводы: **12.59 г.**

Время приготовления: **15 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/neveroyatno-vkusnaya-halva/>

## Ингредиенты:

- семена подсолнечника - 150 г
- мед - 20 г

## Приготовление:

Семена подсолнечника высыпать на разогретую сухую сковороду. Помешивая, слегка (!) обжарить буквально минутку. Если сильно обжарить семечки, халва получится красивого коричневого цвета, но будет очень отдавать нерафинированным подсолнечным маслом. Высыпать обжаренные семечки в чашу блендера.

Пробить до мелкой сухой крошки.

Продолжить измельчение: начнет выделяться масло, и масса начнет собираться по стенкам чаши. Через пару минут крошка станет мокрой.

На этом этапе нужно добавить мед. На 150 г семечек мне достаточно одной чайной ложки меда халва получается сладкой, но не приторной.

Еще раз пробить.

Из получившейся мокрой и липкой крошки сформировать шарики. Проблем с лепкой возникнуть не должно крошка очень податливая, хорошо слепляется в комок. Лепить удобнее над широкой тарелкой.

Выложить шарики на тарелку. Можно отправить минут на 15 в холодильник. Халва получается невероятной!