

## Полезные трюфели «уплетайка»



На 100 грамм:  
Калорийность: **354,92 ккал.**  
Белки: **8,41 г.**  
Жиры: **20,35 г.**  
Углеводы: **37,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-tryufeli-upletajka/>

### Ингредиенты:

- 15 орешков миндаль
- 15 орешков фундук
- 50 мл воды(можно добавить еще, если слишком густо получится)
- 15 черносливин
- горсть изюма
- 2 ст.л. какао
- 1 ст.л. зернышек кунжута
- ч.л. корицы
- 1 г ванилина

### Приготовление:

Орехи измельчаем в кофемолке почти что в пыль. В горячей воде на 15 мин замачиваем сухофрукты, потом их измельчаем в блендере. Добавляем туда орехи, корицу, ванилин. Масса должна быть очень густой и липкой. Дальше формируем конфетки – шарики, конусы, блинчики – чего душа пожелает и обваливаем в какао или в кунжуте. Можно еще в маке, но я его не люблю. Все! А, я еще в некоторые конфетки орешков внутрь напихала, для эффекта неожиданности. Хранить в холодильнике.