

Полезные тыквенные конфетки



На 100 грамм:
Калорийность: **388.02 ккал.**
Белки: **9.66 г.**
Жиры: **19.41 г.**
Углеводы: **46.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-tykvennye-konfetki/>

Ингредиенты:

- 150 г фиников (с косточкой)
- 100 г кешью
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- 1 ст. л. семян тыквы
- 2 ст. л. тыквенного пюре
- 1/3 чашки крупных овсяных хлопьев
- 1 ч. л. корицы
- 1/4 ч. л. порошка имбиря
- щепотка мускатного ореха и молотого душистого перца

Простой рецепт тыквенного пюре: запеките разрезанную пополам тыкву в духовке до мягкости, отделите мякоть и измельчите ее блендером.

Приготовление:

Сложить все ингредиенты в блендер и измельчать до однородной (желаемой) консистенции. Остудить массу в холодильнике (30-40 минут), сформировать шарики, обвалять в какао-порошке.

Хранить в холодильнике или морозилке.

Поговаривают, что такие конфеты чудесны в замороженном виде - только дать им прийти в себя несколько минут при комнатной температуре.