Рафаэлло из творога

На 100 грамм:
Калорийность: **416.52 ккал.**
Белки: **14.92 г.**
Жиры: **33.73 г.**
Углеводы: **13.68 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rafaello-iz-tvoroga/

Ингредиенты:
- 200 г творога нежирного
- 1 ст.л. меда
- сахарозаменитель (стевия) по вкусу
- 200 г кокосовой стружки
- 30 шт миндаля

Приготовление:
Творог протереть, все тщательно перемешать, сделать шарики величиной с чайную ложку, положить в середину жареный миндальный орех и обвалять в кокосовой стружке. Поставить в холодильник минимум на 1 час.
И на шарики, и на обваливание уходит примерно 200 г кокосовой стружки. Чтобы шкурка у миндаля хорошо снялась, залейте его кипятком и дайте немного постоять, и шкурка отойдет очень легко.