

# Рафаэлло сыроедческое



На 100 грамм:  
Калорийность: **373.71 ккал.**  
Белки: **5.37 г.**  
Жиры: **31.9 г.**  
Углеводы: **16.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rafaello-syroedcheskoe/>

Приготовьте собственные «Рафаэлло» из натуральных ингредиентов. Эти вкусные конфетки просто тают во рту. Если задумаете ими с кем-то делиться, то готовьте с запасом, так как такие вкусняшки съедаются очень и очень быстро.

## **Ингредиенты:**

- 100 г. миндаля
- 100 г. грецкого ореха
- 2 банана
- 100 г. кокосовой стружки

## **Приготовление:**

Рецепт удивительно простой, получится даже у новичка.

Перемолоть в блендере грецкие орехи, миндаль и бананы. Далее катаем из полученной массы шарики, которые обмакиваем в натертый кокос. (При желании, в серединку можно спрятать орешки миндаля) Лучше оставить час на холоде, потом укладываем в симпатичную тарелку и подаем к столу.