

# Трюфели из фиников



На 100 грамм:  
Калорийность: **127 ккал.**  
Белки: **1 г.**  
Жиры: **5 г.**  
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tryufeli-iz-finikov/>

## Ингредиенты:

- финики сушеные - 10 шт
- инжир - (сушеный) 4 шт
- соль\* - 1 щеп
- масло какао - 2 ст. лож
- какао-порошок - 4 ст. лож
- \* - необязательные ингредиенты

## Приготовление:

Залить финики и инжир холодной водой часа (чтобы вода немного покрывала) на 2. Затем довести до кипения и сразу выключить.

Достаем сухофрукты из воды и измельчаем блендером в однородную массу.

Растапливаем масло какао на водяной бане на самой низкой температуре.

Затем добавляем соль, какао порошок и какао масло.

Тщательно перемешиваем.

Скатываем шарики. Обваливаем в какао порошке. Ставим в холодильник на пару часов.

Такие конфетки хранятся около 5 дней.