

Творожные трюфели



На 100 грамм:
Калорийность: **230 ккал.**
Белки: **15 г.**
Жиры: **9 г.**
Углеводы: **25 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 5 ст. л
- овсяные хлопья - 2 ст. л (мелкие)
- грецкие орехи - 2 ст. л
- изюм - 2 ст.л
- какао - 3 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Положить овсянку, изюм(предварительно запаренный и подсушенный) и орехи в блендер. Измельчить в крошку. Добавить творог и тщательно перемешать. Сформировать в любой произвольной форме и обвалять в какао порошке.