

# Творожный ролл с сухофруктами



На 100 грамм:  
Калорийность: **140.96 ккал.**  
Белки: **13.01 г.**  
Жиры: **2.46 г.**  
Углеводы: **17.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-roll-s-suhofruktami/>

## Ингредиенты:

- 200 гр творога
- 1 ст.л. сахарной пудры
- 1 ст.л. кокосовой стружки
- 3 кураги
- 3 чернослива

## Приготовление:

Творог перемешать с сахарной пудрой.

Чернослив и курагу нарезать соломкой.

На пищевую пленку насыпать кокосовую стружку, выложить творог, разровнять.

На творог выложить чернослив, затем курагу (также как если бы вы делали обычные роллы), свернуть плотным рулетом, отправить на 15 минут в холодильник.

Нарезать рулет на порционные кусочки. !Если творог будет прилипнуть, нож обмакните в воду.

При подаче присыпать сахарной пудрой и украсить шоколадом или вашим любимым конфитюром.

Кушайте с удовольствием!