**Trufle kukurydziane ze śliwką kalifornijską**

**Przepis autorstwa Katarzyny Marciniewicz – ChilliBite.pl**

|  |  |
| --- | --- |
| Składniki:* 100g śliwek kalifornijskich
* 30g ekologicznych płatków kukurydzianych 100%, bez cukru
* 30g migdałów blanszowanych
* ok. 30-50ml wody

Przygotowanie:Śliwki kalifornijskie i migdały blendujemy w malakserze do konsystencji kaszy. Dodajemy płatki kukurydziane i ponownie miksujemy. Na końcu dodajemy wodę, po łyżce i blendujemy po kilka sekund, aż do uzyskania dość spójnej konsystencji. Masa powinna być nieco grudkowa i łatwo się sklejać. Dłońmi zwilżonymi wodą formujemy niewielkie trufelki i wkładamy do papilotów. Trufle kukurydziane ze śliwką kalifornijską będą idealną i zdrową przekąską na drugie śniadanie. \*Wartość odżywcza:Na 100g/na 1 porcję (8 sztuk):Wartość energetyczna (kcal): 356 kcal/ 199 kcalBiałko (w g): 7 g/4 gTłuszcz (w g): 10 g/6 gw tym:* Nasycone kwasy tłuszczowe: 0,8 g/0,4 g

Węglowodany (w g): 56 g/31 gCukry proste (w g): 25 g/14 gSól (w g): 0,2 g/ 0,1 gBłonnik pokarmowy (w g): 8 g/4 g |  |
|   | **20 sztuk**Czas przygotowania:**10 minut** |

\*obliczenia wykonane przez dietetyczkę mgr inż. Barbarę Dąbrowską-Górską