

# Τρουφάκια με αποξηραμένα δαμάσκηνα και ξηρούς καρπούς, από το «Χορτοφαγία & υγιεινή διατροφή» και το [veggie.gr](http://veggie.gr)!

Υλικά για 10 τρουφάκια:

100γρ δαμάσκηνα

15γρ αμύγδαλα

15γρ κάσιους

1κ σούπας σιρόπι σφενδάμου

καρύδα τριμμένη και σουσάμι για το πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Χτυπάμε στο μούλτι τα δαμάσκηνα, μέχρι να λιώσουν.

Βγάζουμε απο το μούλτι τα δαμάσκηνα και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα τα αμύγδαλα με τα κάσιους, για να κοπούν σε μικρά κομμάτια.

Προσθέτουμε πάλι τα δαμάσκηνα και το σιρόπι σφενδάμου και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα, για να ανακατευτούν όλα τα υλικά.

Πλάθουμε μικρές μπαλίτσες, τις βουτάμε μέσα στην καρύδα ή το σουσάμι και τα βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον δύο ώρες.

Μέση διατροφική αξία ανα τεμάχιο:

55 θερμίδες, 1γρ πρωτεΐνες, 6γρ υδατάνθρακες, 3γρ λίπους

<https://www.facebook.com/diaita2013/photos/a.499291373548983.1073741835.315197015291754/712126485598803/?type=1&theater>

