

# Τρούφες ενέργειας με αποξηραμένο βερίκοκο, από τον Ανδρέα Λαγό και το [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)!

Πρωτότυπος και έξυπνος τρόπος για να τρώνε τα παιδιά αποξηραμένα φρούτα και καρπούς.

Μερίδες:για 12 τρούφες

Χρόνος προετοιμασίας:15΄

Χρόνος μαγειρέματος:0΄

Έτοιμο σε:15΄



ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:

[Ανδρέας Λαγός](#)

[όλες οι συνταγές του chef »](#)

---

## Υλικά

- 200γρ. βερίκοκα αποξηραμένα
- 80γρ. σταφίδες
- 50γρ. αμύγδαλα λευκά
- 50γρ. καρύδια
- 3 κουτ. σούπας καρύδα τριμμένη
- 1 κουτ. σούπας λιναρόσπορο
- 2 κουτ. σούπας βανίλια υγρή
- ½ κουτ. γλυκού κανέλα σκόνη

- καρύδα τριμμένη για το πασπάλισμα

## Διαδικασία

Για τις τρούφες: Βάζετε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα πολτοποιείτε πολύ καλά.

Πλάθετε σε μικρές μπαλίτσες και τις πανάρετε με καρύδα.

Φωτογραφία-Food Styling: Αντωνία Κατή

## Tips

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο αποξηραμένο φρούτο.

Δεν βάζετε ζάχαρη αλλά, αν τα θέλετε πιο γλυκά, προσθέτετε 1-2 κουτ. σούπας μέλι.

Κρατάνε στο ψυγείο για αρκετές εβδομάδες.

<http://www.olivemagazine.gr/recipe/%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%86%CE%B5%CF%82-%CE%B5%CE%BD%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BE%CE%B7%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF-%CE%B2%CE%B5%CF%81/>