

23 Ιανουαρίου 2019

Σπιτικά τρουφάκια με ταχίνι, σταφίδες, cranberries και σπόρους chia

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



200 γρ. ταχίνι

4 κ.σούπας σπόρους chia

1 κουταλάκι μέλι

1/2 φλιτζάνι σταφίδες

1/4 φλιτζανιού κότζι μπέρι

1/4 φλιτζανιού cranberries

1/4 φλιτζανιού χυμός πορτοκαλιού

Εκτέλεση:

Στο μπλέντερ χτυπάμε το ταχίνι, το μέλι, τις σταφίδες, το κότζι μπέρι, τα cranberries, τα goji berries και τον χυμό του πορτοκαλιού, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τους σπόρους chia και ανακατεύουμε το μίγμα με ένα κουτάλι. Σκεπάζουμε το μίγμα και το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά. Μετά, πλάθουμε μπαλάκια και τα βάζουμε στο ψυγείο.

Πηγή: neadiatrofis.gr