

Trufle sezamowe z suszonymi owocami



Święta Bożego Narodzenia w tym roku na moim blogu będą słodkie, a wiecie dlaczego :)? Bo jak uczciwie wypisałam jakiś czas temu moje "smaki Świąt" to wyszło jednoznacznie, że nie może być inaczej...

Suszone owoce uwielbiam, a śliwki suszone to zdecydowanie mój świąteczny smakołyk. Jak byłam dzieckiem zajadałam się śliwkami w czekoladzie, teraz moje świadome odżywianie pozwala mi na zajadanie się nimi w nieco innej formie ;). Śliwki suszone i daktyle osłodziły moje trufle!

Poznajcie przepis na trufle sezamowe z suszonymi owocami!

Przepis na cukierki bez cukru

Składnik

- Ok. 250 g pasty sezamowej tahini [Gdzie kupić?](#)
- Ok. 120 g suszonych daktyli (bez konserwantów)
- Ok. 120 g suszonych śliwek (bez konserwantów)
- 6 łyżek kakao
- 1-1,5 łyżki miodu lub innego zdrowego słodu (opcjonalnie)
- Cukier kokosowy, płatki kukurydziane do ozdoby

Przygotowanie

1. Pastę sezamową przekładamy do miski dodajemy kakao i dokładnie mieszamy.
2. Rozdrabniamy po kolei daktyle, a następnie śliwki.
3. Tahini z kakao dzielimy na dwie mniej więcej równe części. Do jednej dodajemy

rozdrobione śliwki, do drugiej rozdrobione daktyle i wszystko dokładnie miazemy, tak by owoce z masą sezamowo-kakaową stanowiły jedną całość.

4. Masa powinna być zwarta, a wręcz sztywna. Pozwoli to na uformowanie cukierków.
5. Jeśli lubicie słodsze przekąski dodajcie do masy miód (w szczególności może się to tyczyć części ze śliwkami).
6. Ja do moich cukierków miodu nie dawałam, za to część ze śliwkami ozdobiłam cukrem kokosowym (co je osłodziło), natomiast część z daktylami płatkami kukurydzianymi.
7. Z zaproponowanych proporcji otrzymacie ok. 24 cukierki.
8. Cukierki nadają się do spożycia w zasadzie od razu po przygotowaniu. Przechowujcie je w lodówce.

Przepisowe wskazówki

- Pasta tahini miewa różną konsystencję. Nie zdarzyło mi się kupić dwóch takich samych past. Może się zdarzyć, że będziecie zmuszeni użyć więcej kakao, albo mniej. Wszystko zależy od pasty jaką kupicie. Zasada jest prosta po dodaniu np. 3-4 łyżek do pasty wymieszajcie i sprawdźcie konsystencję. Ta właściwa do uformowania cukierków ma być zwarta.
- Nie wiem jak Wasze doświadczenie z daktylami, ja uwielbiam te z firmy BioPlanet. Są mięciutkie, świeże i pyszne. Takie polecam do trufli.
- Robiłam kilka razy te cukierki i nigdy nie dodawałam miodu. Jednak cukierki w wersji ze śliwką są mało słodkie i nie ma sensu tego ukrywać. Wszystko więc w Waszych smakach :)! Ja jestem lasuchem, ale wersja nieco bardziej wytrawna zdecydowanie mi odpowiada w tej kompozycji.
- Zaproponowane daktyle i śliwki możecie zamienić na dowolne owoce suszone: morele, rodzynki, figi....

No to do dzieła! Smacznego :).