Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGANO

Ferrero Rocher caseros

10 raciones 153 kcal

Ingredientes

- **15** dátiles
- **2 cucharadas** de crema de cacahuete
- **2 cucharadas** de cacao en polvo sin azúcar
- **2 cucharadas** de almendra pelada picada
- **4/6 cucharadas** de harina de avena (ir probando hasta poder manejar la masa)
- Avellanas
- Chocolate negro

POR RACIÓN

Proteínas	**3,1 g**
Grasas	**8,6 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboración

1. Pon los dátiles sin hueso a remojo en agua caliente para que se ablanden
2. Tritura en una procesadora todos los ingredientes salvo las avellanas y el chocolate
3. Haz una bola con la masa, aplástala e introduce una avellana en el centro y vuelve a hacer la bola
4. Rebózalas con chocolate negro con almendra picada y mételas en el frigo hasta que se endurezca el chocolate
5. Disfrútalas con toda la familia

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition