



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Σοκολατάκια χαρουπιού

1 ώρα
Χρόνος
Εκτέλεσης

10 - 15 τεμάχια
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τη λευκή σοκολάτα στο μούλτι και χτυπάμε μέχρι να γίνουν μία ομοιόμορφη μάζα
- Τα μοιράζουμε σε ειδική φόρμα σιλικόνης για σοκολατάκια αλλιώς αν δεν έχουμε τα βάζουμε σε παγοκυβέλες σιλικόνης ή αλλιώς πλάθουμε μικρά μπαλάκια με τα χέρια μας.
- Τοποθετούμε στο ψυγείο για 1 ώρα να σφίξουνε.
- Σε [μπεν μαρί](#) βάζουμε τη λευκή σοκολάτα να λιώσει.
- Περνάμε τα σοκολατάκια μας μέσα στη σοκολάτα και τα αφήνουμε σε μία σχάρα για να φύγει η περιττή σοκολάτα.
- Βγάζουμε με προσοχή από τη σχάρα και τοποθετούμε στο ψυγείο για περίπου 1 ώρα να κρυσώσουν και να σφίξουν.

Συστατικά

- 50 γρ. φουντούκια
- 3 κ.σ. χαρουπάλευρο
- 1 κ.σ. ταχίνι
- 2 κ.σ. μέλι
- 150 γρ. κουβερτούρα λευκή

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

94 Θερμίδες (kcal)	5.9 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	8.5 Υδατ/κες (γρ.)
5%	8%	10%	3%
8.3 Σάκχαρα (γρ.)	1.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.39 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
9%	3%	2%	1%