



Τρουφάκια αμυγδάλου

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40''

Χρόνος
Αναμονής

20'

Χρόνος
Ψησίματος

12

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα αμύγδαλα και το νερό σε μια [αντικολλητική κατσαρόλα](#) και αφήνουμε να μουλιάσουν για 30 λεπτά.
- Προσθέτουμε και το ζαχαρούχο γάλα στην κατσαρόλα και βράζουμε σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά.
- Ανακατεύουμε συνεχόμενα με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας για 10-15 λεπτά περίπου μέχρι το μείγμα να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας και να έχει ελαστική υφή.
- Προσθέτουμε το σαφράν και μαγειρεύουμε για άλλα 2-3 λεπτά ανακατεύοντας συνεχόμενα με την κουτάλα.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, και το αφήνουμε να κρυώσει για 30-40 λεπτά.
- Πλάθουμε σε μπαλάκια και τα περνάμε από το τριμμένο ινδοκάρυδο ή το φιστίκι.

Συστατικά

- 200 γρ. αμύγδαλα, λευκά, ψιλοκομμένα
- 250 γρ. νερό
- 400 γρ. ζαχαρούχο γάλα
- 1/2 γρ. κρόκο Κοζάνης (σαφράν), μουλιασμένο σε 2 κ.σ. ζεστό γάλα
- 2 κ.σ. φιστίκια Αιγίνης

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

226 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	19%	13%	7%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
20%	14%	9%	1%