

# TRUFAS DE CACAU FIT



## CONFEÇÃO

1. Retirar os caroços às tâmaras

---
2. Colocar os frutos secos na taça com a lâmina picadora, função pulse por 1 minuto e meio

---
3. Juntas as tâmaras descaroadas e usar novamente a função pulse por 1 minuto e meio

---
4. Juntar o cacau cru em pó, o óleo de coco e a manteiga de amendoim e pulse por mais 1 minuto e meio, ou até criar uma pasta uniforme

---
5. Moldar em bolinhas com as mãos e passar pelos toppings desejados

---
6. Colocar no frigorífico por algumas horas

---
7. Esta receita rende mais ou menos 30 trufas

---

## INGREDIENTES

- 200G DE TÂMARAS
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DE AMENDOIM
- 100G DE FRUTOS SECOS À ESCOLHA (AMÊNDOAS, CAJUS, AVELÃS...)
- 4 COLHERES DE SOPA DE CACAU CRU EM PÓ
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- TOPPINGS (CHOCOLATE, CACAU EM PÓ, COCO RALADO, SEMENTES, PEPITAS DE CACAU CRU, AMÊNDOA LAMINADA, FRUTAS DESIDRATADAS TRITURADAS...)