

Ομάδα: Τρουφομπούμ

Τμήματα Β, Δ, γυμνασίου

Υγιεινά Τρουφάκια

Διάρκεια 5-10 λεπτά

Υλικά συνταγής

2 κούπες Βρώμη

1 ώριμη Μπανάνα

4-5 Σταφίδες Κορινθιακές

3-4 Χουρμάδες

Κομμάτια σοκολάτας

3-4 κουταλιές του γλυκού Ταχίνι

Σουσάμι (για την επικάλυψη)

Κακάο (για την επικάλυψη)

Εκτέλεση συνταγής:

Λιώνουμε σε ένα μπολάκι την μπανάνα. Ρίχνουμε μέσα 2 κούπες βρώμης, λίγες σταφίδες Κορινθιακές μαύρες, 3-4 ψιλοκομμένους χουρμάδες, 3-4 κουταλιές του γλυκού ταχίνι και κομματάκια σοκολάτας. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Και στη συνέχεια τα πλάθουμε μπαλάκια μικρά στρογγυλά. Στο τέλος επικαλύπτουμε τα μπαλάκια με κακάο ή σουσάμι αναλόγως την προτίμηση του καθενός.

Τα συγκεκριμένα συστατικά επιλέχθηκαν από την ομάδα καθώς είναι υγιεινά, είναι πλούσια σε βιταμίνες που είναι απαραίτητες για τον οργανισμό. Επίσης είναι εύκολες να τις βρει κανείς απαιτούντα ελάχιστο κόστος και ελάχιστο χρόνο παρασκευής μόνο 5-10 λεπτά. Επιπλέον είναι ένα εύκολο σνακ για τα παιδιά αφού μπορούν να το φτιάξουν γρήγορα και να το πάρουν μαζί τους ως κολατσιό για δεκατιανό.

