Сладкое становится особо желаемым в моменты, когда наоборот хочешь уменьшить его потребление. Но психологи отмечают, что лучше не загонять себя в очень жесткие рамки и все же позволять себе немного больше. Однако, чтобы это не сильно отразилось на вашей фигуре, предлагаем шоколад и печенье заменить более полезными конфетами собственного изготовления.

Для приготовления сладких творожные шариков с кокосом вам понадобится:

– Нежирный творог (200 г)

– Мед (1 ст. л.)

– Кокосовая стружка (400 г)

– Миндаль (по количеству шариков)

Необходимо протереть творог через сито, смешать с медом и половиной кокосовой стружки. После этого из полученной смеси сделайте небольшие шарики, в середину которых вложите миндаль. После этого обваляйте конфеты в остатках стружки и поставьте их на час в холодильник. Приятного аппетита.