# Dukanowskie trufle




Masz ochotę na coś słodkiego, a jesteś na diecie? Te trufelki to coś dla Ciebie :) Małe, na jeden chaps, słodkie, lepkie, dwie spokojnie zaspokajają apetyt na słodycze. UWAGA: jeśli jesteś na Dukanie, ogranicz te trufle do 3 dziennie, ponieważ robi się je na bazie mleka w proszku, a to zawiera sporo glukozy.

Składniki:

- 7 łyżek mleka odtłuszczonego w proszku (używam granulowanego, wówczas masa jest na tyle gęsta, by można było formować trufle)
- 1 łyżka odtłuszczonego kakao
- 3 tabletki słodziku (roztarte na puch)
- 1 żółtko
- 8 kropli aromatu migdałowego do ciast
- 3 łyżki mleka w płynie (powinno być 0 lub 0,5%, ale ja z powodzeniem daję 2,0%)

Wykonanie:

1. Jajko sparzamy wrzątkiem. Do miski wbijamy samo żółtko.

2. Dodajemy resztę składników, rozcieramy łyżką na gęstą masę.

3. Na talerzyku kładziemy folię aluminiową, na folię wykładamy porcje trufli. Wstawiamy do lodówki na minimum 3-4 godziny.