

ENERGY BALLS



4



15 min



1h20 min

INGRÉDIENTS

- 240 g d'amandes entières
-
- 120 g de noix de coco râpée
-
- 240 g de dattes
-
- 2 c. à soupe de mélange de
4 huiles végétales
-
- 2 pincées de fleur de sel
-
- 2 gouttes d'arôme vanille

PRÉPARATION

- 1.** Dans la cuve du robot, ajoutez les dattes, les amandes décortiquées, la noix de coco râpée, l'extrait de vanille liquide, la fleur de sel et le mélange de 4 huiles végétales.
- 2.** Mixez jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et uniforme.
- 3.** Formez des boules de pâte d'environ 3 cm entre la paume des mains.
- 4.** Placez les balls dans un plat sans les superposer et mettez-les au congélateur 1 heure pour qu'elles refroidissent bien.
- 5.** Roulez les energy balls dans de la noix de coco râpée avant de les déguster.



ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer les amandes par d'autres oléagineux comme les noisettes ou les noix de cajou.

