



Energy Balls ou boules énergétiques maison

Ingrédients pour 15 portions

Balls à la vanille

- 100g de figues sèches
- 50g d'amandes entières
- 50g de noisettes
- 50g de noix
- 50g de pistaches
- 2 càs de graines de sésame
- 2 càs de graines de lin
- 1 càs de vanille en poudre
- 2 càs d'huile de coco

Balls au cacao

- 100g de dates Medjool
- 50g d'amandes entières
- 50g de noisettes
- 2 càs de graines de chia
- 2 càs de graines de lin
- 1 càs d'huile de coco
- 1 càs de cacao en poudre

Préparation

Pour la préparation vanille :

1. Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une pâte compacte
2. Former des petites boules en pressant bien fort.
3. Placer au réfrigérateur durant quelques heures.

Pour la préparation cacao :

1. Placer les noix et graines dans un mixeur et mixer 1 minute.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mixer encore une minute jusqu'à obtention d'une pâte collante.
3. Former des petites boules en pressant bien fort.
4. Placer au réfrigérateur durant quelques heures.