

Energy Balls #1

J'ai souvent un petit creux avant le repas de midi. Et quand je vais au sport avant de déjeuner c'est encore pire. Du coup, j'aime glisser dans mon sac avant d'aller au sport quelques petites boules d'énergie...

Ingrédients : 30 Dattes dajeed dénoyautées (20 Medjool), 1/2 CUP noix de pécan, 1/2 CUP amandes crues, 5CS de poudre de cacao

Dans un blender (assez puissant) mixez vos fruits à coques (noix et amandes).

Ajoutez ensuite les dattes (personnellement, je émince au couteau avant pour plus de facilité).

Avec la pâte, faites des boules (plus petit qu'une balle de ping pong). Réservez.

Dans une assiette creuse (ou un plat) placez la poudre de cacao.

Faites rouler les energy balls dans le cacao.

Rangez-les dans une boîte en métal garnie de papier cuisson.

Le cacao peut être remplacé par de la noix de coco en poudre. Il y a pleins de versions. A vous de trouver votre préférée.