

Petit coup de mou ? Une « **ENERGY BALL** » et vous revoilà dans le coup !

Recette VEGAN, SANS lactose, SANS gluten, SANS sucres ajoutés, pour grignoter ou pour les 4h de vos petits bouts adorés...

Riches en protéines, fibres et vitamines, elles sont des petites collations idéales pour booster l'organisme.

Pour les sportifs, les mamans fatiguées ou les enfants, elles permettent de reprendre de l'énergie lorsqu'on a un coup de mou dans la journée.

FACILE à transporter, emmener les partout ! PRETES EN 5 MIN CHRONO...

ingrédients

- 250 gr de dattes dénoyautées, coupées en petits dés
- 100 gr de noix de cajou
- 3 càs de noix de coco rapée
- 5cl d'eau si vous estimez cela fort collant.
- Quelques amandes, ou noix de pecan, ou n'importe quelle autre noix que vous desirez ajouter... Selon vos goûts, vous pouvez ajuster la recette.
- Pour les protéines et les Oméga 3, j'ajoute parfois 1 ou 2 càs de poudre de graines de chia.
- Pour les friand (e)s de chocolat, ajoutez un peu de cacao.

Comment les préparer ?

- Dans un blender, mixer les noix de cajou avec la coco rapée. (+ autres noix et chia)
- Ajouter les dattes.
- Ajouter l'eau (si cela vous semble nécessaire) à la fin et mixer une dernière fois.
- Prélever un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et former une boule.
- Disposer la sur une assiette et faire de même avec le reste de la pâte.
- Laisser refroidir 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Dégustez !

