

BOULES D'ÉNERGIE



INGRÉDIENTS :

POUR ENVIRON 16 PETITES BOULES

- 100g d'amandes
- 150g de dattes
- 30g de raisins secs
- Graines de sésame
- Noix de coco râpée

PRÉPARATION :

Dénoyotez les dattes et coupez-les grossièrement.

Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec les amandes et les raisins secs. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

Formez de petites boules et roulez-les dans la noix de coco râpée et/ou dans les graines de sésame. Vous pouvez aussi les enrober de cacao, ou simplement des graines de votre choix !

Vous pouvez immédiatement les déguster, ou simplement les conserver au frais pour les manger plus tard !