

ENERGY BALLS

INGRÉDIENTS

- Pâte 100% fruits séchés ou une dizaine de fruits séchés. Choisir l'un des fruits au choix (abricots, figues, dattes, pruneau)
- 2 cuillères à café de purée d'oléagineux (amandes ou sésame ou noisettes etc.)
- 1 poignée de graines oléagineuses au choix, en unitaire ou en mélange (tournesol, amandes, noisettes, sésame...)
- 1 petit bol de noix de coco râpée ou de poudre de cacao 100% non sucré
- Option : 1 à 2 cuillères de poudre d'amande (à ajouter si besoin selon la consistance !)

RÉALISATION

- Coupez en morceaux grossiers les fruits séchés ou la pâte de fruits.
- Disposez dans un petit robot hachoir-broyeur, et ajoutez la purée d'oléagineux.
- Moulinez brièvement afin d'obtenir une pâte un peu épaisse et consistante puis réservez dans un bol.
- Concassez quelques grosses graines oléagineuses (les petites peuvent rester entières comme le sésame ou les graines de tournesol), puis ajoutez à la pâte précédemment broyée.
- Bien mélanger et malaxer. La consistance doit être légèrement pâteuse sans trop coller aux mains, si c'est le cas vous pouvez y ajouter un peu de poudre d'amande (1 cuillère à café maximum).
- Formez des boules à rouler dans vos paumes de mains, puis roulez-les dans le cacao ou la noix de coco râpée.
- Placez au frigo dans une boîte hermétiquement fermée en verre.

A consommer dans les 5 jours... s'il en reste !

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020

WWW.MAGALITEMPERE.COM