

ENERGY BALLS

ABRICOTS - AMANDES - AÇAÏ

INGRÉDIENTS

- Pâte 100% fruits séchés d'abricot
 - 6 dattes Deglet Nour dénoyautées
 - 2 grosses dattes Medjoul dénoyautées
 - 1 poignée d'amandes entières décortiquées + 1 grosse poignée d'amandes concassées grossièrement au couteau (à réserver)
 - 2 cas de sirop d'agave
 - 2 cac de purée d'amandes complète
 - 1 grosse poignée de graines de courge
 - 1 cac de cacao 100 % en poudre
 - 1/2 cac de poudre d'Açaï biologique de la marque Iswari®
 - 1 cas de noix de coco râpée
 - 1 pincée de fleur de sel
 - En option : 1/2 cac de poudre de fruit du Baobab biologique Iswari ®
- Pour l'enrobage : un peu de noix de coco râpée dans un bol.

RÉALISATION

- Coupez en morceaux grossiers les dattes et la pâte d'abricots et disposez dans un robot hachoir-broyeur. Ajouter le sirop d'agave.
- Moulinez quelques instants par pressions successives, pour obtenir une pâte homogène.
- Ajouter la poignée d'amandes entières et la purée d'amande.
- Moulinez à nouveau afin d'obtenir une pâte un peu plus épaisse et consistante puis réservez dans un bol.
- Ajouter les graines de courge, les amandes qui ont été préalablement concassées au couteau, le cacao, les poudres d'Açaï (et de Baobab - En option), la fleur de sel, la noix de coco râpée.
- Bien mélanger et malaxer à l'aide d'une fourchette. La consistance doit être pâteuse et un peu dure, mais sans être impossible à malaxer avec les mains.
- Formez des boules à rouler dans vos paumes de mains, puis roulez-les dans 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 !

Bonne dégustation !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2021

WWW.MAGALITEMPERE.COM