



ENERGY BALL CHOCO-NOISETTE

Cette recette permet de faire 6 energy ball. Ces petites boules bien gourmandes et riches en fer, sont idéales pour vos collations durant la grossesse.

 10 minutes 20 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 100g de purée d'oléagineux (de votre choix, ici noisettes et amandes)
- 20g de farine de coco
- 20g d'oléagineux concassés (noisettes ici)
- 60g de chocolat noir
- 5g d'huile de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez à l'aide d'une cuillère ou spatule la purée d'oléagineux, les oléagineux concassés et la farine de coco.
- 2° A l'aide d'une cuillère, formez des boules de tailles égales et déposez dans une assiette. Mettez au congélateur 10min.
- 3° Pendant ce temps, faites fondre le chocolat noir avec l'huile de coco.
- 4° Sortez les boules du congélateur et tremper chaque boule dans le chocolat fondu.
- 5° Laissez égoutter 5min sur une grille et ensuite laissez durcir le chocolat au réfrigérateur.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (34 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	67 kcal	3 %
PROTÉINES	15 g	5 g	10 %
GLUCIDES	16 g	6 g	2 %
SUCRES	7 g	2 g	3 %
LIPIDES	54 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	20 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	3 g	13 %
SODIUM	42 mg	14 mg	1 %