

**ENERGY BALL 2 INGRÉDIENTS** 5 portions**INGRÉDIENTS**

- 50 grammes de noisettes
- 30 grammes de datte medjoul Carrefour
- 2 cuillères à café de graines de sésame

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les noisettes jusqu'à obtenir une sorte de pâte humide
- 2° Rajouter les dattes et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse
- 3° Former des boules et roulez les dans le sésame
- 4° Mettre au frais 1H minimum

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (20 g)	% AR
ÉNERGIE	584 kcal	117 kcal	6 %
PROTÉINES	14 g	3 g	6 %
GLUCIDES	25 g	5 g	2 %
SUCRES	22 g	4 g	5 %
LIPIDES	46 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	2 g	7 %
SODIUM	20 mg	4 mg	0 %