

**ENERGY BALL À LA POIRE**

3-4 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique Congélation possible

 15 minutes 30 minutes 12 portions**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes de graines de Chia BIO [Amoseeds -10% AMELIE10]
- 1 unité moyenne de poire Williams, pulpe, crue [185 g]
- 215 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de chocolat pâtissier 70% bio Carrefour
- 85 grammes de dattes dénoyautées Carrefour
- 100 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les dattes et les flocons d'avoine dans le mixeur ; pulser pour hacher finement.
- 2° Rajouter les 2 à 4 cuillères à soupe d'eau si nécessaire.
- 3° Ajouter la poires et mixer par à-coups jusqu'à obtenir une pâte souple et légèrement collante.
- 4° Incorporer le chocolat fondu.
- 5° Prélever des portions et façonner 12 à 14 boules entre les mains.
- 6° Réfrigérer 15 min pour raffermir avant de servir.
- 7° Conseils & variantes Pour enrobage : coco râpée, flocons d'avoine mixés, ou cacao.
- 8° Conservation : 3-4 jours au réfrigérateur (boîte hermétique) Congélation possible.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [56 g]	% AR
ÉNERGIE	237 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	33 g	18 g	7 %
SUCRES	13 g	7 g	8 %
LIPIDES	7 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	4 g	17 %
SODIUM	24 mg	14 mg	1 %