



ENERGY BALL CHOCO-COCO

Se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur Congélation possible

10 minutes

40 minutes

20 portions

INGRÉDIENTS

- 320 grammes de dattes dénoyautées
- 100 grammes d'amandes entières avec peau
- 200 grammes de noix de coco râpée
- 4 cuillères à soupe moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble (28 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre dans le bol : dattes, amandes et ~95 g de coco râpée. Mixer finement, en raclant les parois au besoin.
- 2° Ajouter le cacao, mixer de nouveau jusqu'à obtenir une pâte souple et légèrement collante.
- 3° Si nécessaire, ajouter un filet d'eau pour aider l'amalgame.
- 4° Prélever des portions et façonner ~20 boules entre les mains.
- 5° Topping : Rouler chaque boule dans la noix de coco restante. Placer 15 minutes au réfrigérateur pour raffermir avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (32 g)	% AR
ÉNERGIE	473 kcal	153 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	3 g	5 %
GLUCIDES	38 g	12 g	5 %
SUCRES	33 g	11 g	12 %
LIPIDES	30 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	20 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	3 g	12 %
SODIUM	11 mg	3 mg	0 %