Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

ENERGY BALLS (POUR 15 BOULES ÉNERGÉTIQUES)

Véritables boules d'énergies à Indice Glycémique bas, ces "balls" maison composées d'avoine, de figues et noisettes seront idéales pour un encas, le goûter des enfants ou une collation de pré-entrainement 1 heure avant la pratique du sport. Facile et rapide à préparer, elles se conservent 1 semaine au réfrigérateur.

15 minutes
15 minutes
5 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de noisettes entières
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 100 grammes de figues séchées moelleuses
- 5 grammes d'eau du robinet
- 2 cuillères à soupe de noix de coco, amande, sèche (20 g)
- 20 grammes de pralin (amande et noisette)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer les noisettes avec les flocons d'avoine pour obtenir une texture de poudre.
2° Ajouter les figues moelleuses et mixer à nouveau, ajouter l'eau à la fin et mixer à nouveau pendant 10 secondes.
3° Prélever un peu de pâte et la presser entre les doigts, puis rouler en boule entre les paume des mains.
4° Rouler au choix dans du pralin, de la noix de coco râpée, de la poudre de pistache, en pressant légèrement pour faire pénétrer l'ingrédient choisi.
5° Conserver dans une boite hermétique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (59 g)	% AR
ÉNERGIE	357 kcal	210 kcal	11 %
PROTÉINES	11 g	7 g	13 %
GLUCIDES	43 g	25 g	10 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	17 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	6 g	24 %
SODIUM	3 mg	2 mg	0 %