



ENERGY'BALL TRAINING

Riches en glucides et en vitamines, ces energy'ball sont idéales avant un entraînement. Leur teneur en protéines permet de préserver la masse maigre et d'améliorer la récupération. Convient particulièrement bien aux sportifs d'endurance.

 30 minutes 50 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de flocons d'avoine
- 80 grammes de protéines mix vegan baie'nergie
- 100 grammes de pâte de dattes
- 1 pot de purée de pommes (100 g)
- 40 grammes de raisins secs
- 40 grammes de cranberries séchées
- 60 grammes de baies de Goji
- 30 grammes de zeste de citron

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 240°C en mode grill. Diluer la poudre de protéines dans un peu d'eau. Mixer la pâte de dattes, la moitié des baies de goji et les fruits secs et la purée de pomme. Ajouter la poudre de protéines et réserver. Disposer 250 g de flocons d'avoine sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner quelques minutes sous le grill.
- 2° Pendant ce temps préparer l'enrobage : mixer le zeste de citron et l'autre moitié des baies de goji avec les 50 g de flocons d'avoine restants. Réserver dans un bol. Sortir du four et laisser refroidir les flocons d'avoine.
- 3° Mélanger le mixe et les flocons d'avoine grillés puis former des petites boules. La pâte doit être collante [ajouter un peu d'eau au besoin]. Rouler ensuite les boules dans l'enrobage et réserver au frais jusqu'à consommation. [Se conserve 5 jours au réfrigérateur].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (15 g)	% AR
ÉNERGIE	289 kcal	43 kcal	2 %
PROTÉINES	12 g	2 g	4 %
GLUCIDES	47 g	7 g	3 %
SUCRES	19 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	1 g	5 %
SODIUM	9 mg	1 mg	0 %