



ENERGY'BALL RECUP'

Riches en glucides et en acides gras essentiels, ces energy'ball sont idéales après un entraînement. Leur forte teneur en protéines permet de maximiser la récupération. Convient particulièrement bien aux sportifs de force.

 30 minutes 62 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de flocons d'avoine
- 80 grammes de vegan protein vanilla
- 50 grammes de beurre de cacahuètes
- 210 grammes de banane
- 110 grammes d'amandes
- 30 grammes de noisettes
- 50 grammes de sirop d'agave

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 banane avec le beurre de cacahuète et le sirop d'agave. Ajouter la poudre de protéine diluée et réserver. Disposer les flocons d'avoine et 50 g d'amandes concassées 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 (pas trop finement) les noisettes et le reste des amandes. Réserver dans un bol. Sortir les flocons d'avoine du four et les laisser refroidir.
- 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	350 kcal	53 kcal	3 %
PROTÉINES	18 g	3 g	5 %
GLUCIDES	36 g	5 g	2 %
SUCRES	9 g	1 g	1 %
LIPIDES	14 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	1 g	4 %
SODIUM	25 mg	4 mg	0 %