



ENERGY'BALL SPÉCIAL SÉNIOR

Riches en nutriments et en vitamines, ces energy'ball sont idéales pour les séniors. Leur teneur en protéines permet de préserver la masse maigre.

 30 minutes 28 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de flocon d'avoine
- 30 grammes d'isolate (Eiyolab) à la framboise [25g de Protéines]
- 1 pot de compote sans sucres ajoutés [100 g]
- 30 grammes de raisin sec
- 30 grammes de cranberry
- 40 grammes de baies de Goji
- 100 grammes d'amande [concassées, effilées ou en poudre]
- 100 - 150 g d'eau du robinet

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 moitié des baies de goji et les fruits secs et la banane. 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 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 [21 g]	% AR
ÉNERGIE	284 kcal	59 kcal	3 %
PROTÉINES	13 g	3 g	6 %
GLUCIDES	31 g	6 g	2 %
SUCRES	11 g	2 g	2 %
LIPIDES	11 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	1 g	5 %
SODIUM	10 mg	2 mg	0 %