



ENERGY BALLS DATTES ET AMANDES 2 INGREDIENTS !

Voici un encas qui vous donnera la pêche si vous ressentez de la fatigue vers 17h ou à déguster avant d'aller au sport [1 portion = 2 boules] C'est excellent surtout pour faire passer l'envie de sucré!!!

 15 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 12 dattes dénoyautées
- 50 grammes d'amandes en poudre ou de flocons d'avoine (un peu moins calorique)
- 20 grammes de cacao en poudre, noix de coco râpée, noisettes concassées ou graines de chia (pour l'enrobage)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tremper les dattes dans de l'eau bouillante 15min (car les petites sont souvent sèches)
- 2° Dénoyauter les (en vérifiant si l'intérieur est propre) puis écraser les dans un bol à la fourchette ou au mixeur si vous êtes pressées
- 3° Ajouter la poudre d'amandes/les flocons d'avoines et mélanger jusqu'à former des petites boules en forme de truffes
- 4° A cette étape, vous avez l'option d'intégrer des amandes ou du chocolat noir concassé à l'intérieur pour plus de croquant
- 5° Vous n'avez plus qu'à les rouler dans l'enrobage de votre choix, puis laisser reposer au frais 2h

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (30 g)	% AR
ÉNERGIE	455 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	16 g	5 g	10 %
GLUCIDES	32 g	9 g	4 %
SUCRES	28 g	8 g	9 %
LIPIDES	27 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	3 g	14 %
SODIUM	12 mg	4 mg	0 %