Sandradiet

ENERGIE BALLS

10 portions

INGRÉDIENTS

- 25 grammes d'abricot, dénoyauté, sec
- 125 grammes d'amande (avec peau)
- 10 grammes de noix du Brésil
- 1 cuillère à soupe de lin, graine (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (7 g)
- 1 cuillère à soupe de noix de coco, amande, sèche (10 g)
- 100 grammes de datte

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte collante avec des morceaux d'amandes et noix pas trop petit.
2° Former des boules avec une cuillère à soupe ou une cuillère à boule de glace et roulez dans le creux de votre mains.
3° pour éviter que les boules ne colle trop lors de la dégustation les rouler dans de la noix de coco râpée.
4° les stocker dans une boiter hermétique ou au réfrigérateur. Conservation max 8jours.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (28 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	36 kcal	2 %
PROTÉINES	13 g	4 g	7 %
GLUCIDES	33 g	9 g	4 %
SUCRES	28 g	8 g	9 %
LIPIDES	29 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	3 g	12 %
SODIUM	19 mg	5 mg	0 %