



Temps de préparation : 10 min

Difficulté : ★

Coût : 0,21 € pour 2 Balls

**UNE COLLATION,
DE L'ÉNERGIE,
DES PERFORMANCES.**

Valeurs énergétiques pour 2 Balls
: 106 kcal.

19,4 g de glucides
dont 11,1 g de sucres

2,3 g de protéines

1,3 g de lipides



Ne pas jeter sur la voie publique

Des Energy-Balls faites maison



Ingredients

Pour 24 Balls

200g dattes

50g flocons d'avoine

70g de farine de blé

15g de beurre de cacahuètes

2 cuillère à café de cacao en poudre

Matériels



Energy-Balls

Instructions

Dénoyautez et faites tremper les dattes dans de l'eau chaude pendant au moins 1 heure.

Réduisez les flocon d'avoine en poudre à l'aide d'un mixeur.

Ajoutez les dattes préalablement vidées de leur eau de trempage, la farine, le beurre de cacahuètes ainsi que le cacao en poudre.

Mixez le tout jusqu'à obtenir une mixture homogène.

Façonnez des boules d'environ 15g.

Accompagnez votre encas de fruits de saisons.

Alternatives

Décorez vos balls :



Chocolat fondu



Coco râpé

Remplacez les dattes par :



Pruneaux



Abricots secs

Remplacez le beurre de cacahuètes par :



Bananes



Compote de pommes

