

## ENERGY BALLS

RECETTE DE FLORE



RÉALISATION : ENVIRON 30 MINUTES

Petites bouchées d'énergie à manger à tout moment de la journée pour se donner un coup de boost. La purée d'amande peut être remplacée par une purée d'autre noix ou graine à choix (beurre de cacahuète, purée de noisette...). Difficile à trouver en vrac, généralement en bocaux en verre à garder et réutiliser à volonté !

Source recette et photo : Minimalist Baker  
<https://minimalistbaker.com/dark-chocolate-hemp-energy-bites/>

## INGRÉDIENTS

POUR 20 BOULES

- 200 g de dattes dénoyautées
- 240 g de noix
- 38 g de poudre de cacao
- 28 g de petites graines au choix (chanvre, sésame, pavot, chia...)
- 1 pincée de sel
- 48 g de purée d'amande
- 15 ml d'huile végétale (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Mettre les dattes dans la cuve d'un mixeur et mixer jusqu'à obtenir quelque chose de pâteux. Mettre de côté.
2. Mettre les noix dans le mixeur et mixer jusqu'à obtenir une poudre assez fine.
3. Ajouter la poudre de cacao, les graines et le sel et donner quelques coups de mixeur pour mélanger le tout
4. Dans un récipient, mélanger cette poudre avec les dattes et ajouter la purée d'amande
5. Si la texture est trop humide, ajouter un peu de cacao en poudre et/ou de graines
6. Réfrigérer une dizaine de minutes
7. Former des petites boules
8. Vous pouvez les déguster telles quelles ou les rouler à choix dans de la poudre de cacao ou des graines
9. Conserver au frigo dans une boîte hermétique

## OÙ TROUVER...

... DES DATTES ?

A Bio C' Bon, à Satoriz, au NID

... DE LA POUDRE DE CACAO ?

Au Bocal Local, chez Nature en Vrac