

Pour 1/4 des balles :



Energy Balls express



Catalogue : Gourmand

Ingédients

- 125 g de dattes fraîches dénoyautées
- 70 g de noix de pécan
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuète

Préparation

- ① Mixez les dattes avec les noix de pécan.
- ② Ajoutez le beurre de cacahuète et mélangez.
- ③ Faites des petites boules, les mettre dans un tupperware.
- ④ Mettre le tupperware 30 min au frigo avant dégustation (conserver au frais)

Manger équilibré

Faites le plein d'énergie avec ces Energy Balls.

Quantité : Environ 8

Portion : 2 balls

Collation : Idéale pour une collation lors d'une journée d'entraînement. Enlever une portion de **lipides** et de **fruits** de vos apports journaliers.

Variété : Vous pouvez ajouter 1 càs de **cacao** pour une version chocolaté. Une fois vos boules formées, vous pouvez les rouler dans de la **poudre d'amande** et des graines de sésame.

Vous pouvez remplacer les **noix de pécan** par des **cacahuètes non salé**, des **amandes**, des **pistaches** non salés ...

Vous pouvez remplacer le **beurre de cacahuète** par de la **purée d'amandes** (ou autre)