



Boules d'énergie

ENCAS • SANS CUISSON • GOURMAND

De petites bouchées gourmandes et faciles à préparer, à personnaliser selon vos envies avec différents oléagineux, fruits secs, épices et enrobages.

Ingrédients

- 1 tasse d'oléagineux au choix : amandes, noix ou noisettes
- 1/2 tasse de fruits secs : dattes, abricots ou raisins
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- Cacao, épices ou zestes, selon vos envies

Pour l'enrobage :

- Cannelle, cacao, noix de coco râpée, baies de goji ou graines de chanvre

Préparation

1. Mixer les oléagineux avec les fruits secs.
2. Faire fondre doucement l'huile de coco au bain-marie, puis l'ajouter à la préparation.
3. Ajouter, selon vos envies, du cacao, des épices ou des zestes.
4. Mixer jusqu'à obtenir une texture qui se façonne facilement.
5. Former de petites boules entre les mains, puis les rouler dans l'enrobage de votre choix.
6. Placer au réfrigérateur environ 30 minutes avant de déguster.

L'astuce d'Aurélié

Variez les associations selon vos goûts : noisette-cacao, amande-cannelle ou encore noix-citron. Ces boules d'énergie se préparent facilement à l'avance et se conservent plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique : pratique pour avoir un encas gourmand sous la main.

Le + vitalité

Les oléagineux apportent notamment des fibres, des protéines végétales et des acides gras insaturés. Les fruits secs apportent de l'énergie rapidement et une touche sucrée réconfortante.