

Energy balls *dattes-amandes-cacao*



15 min
PRÉPARATION

10 balls
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Sans cuisson

À préparer d'avance

Ingrédients

- ♦ **150 g** de dattes dénoyautées
- ♦ **80 g** d'amandes
- ♦ **2 c. à soupe** de cacao non sucré
- ♦ **1 c. à soupe** de purée d'amande
- ♦ **1 pincée** de sel
- ♦ Noix de coco râpée pour l'enrobage (option)

Préparation

- 1** Mixe les amandes en poudre grossière.
- 2** Ajoute les dattes, le cacao, la purée d'amande et le sel. Mixe jusqu'à obtenir une pâte compacte.
- 3** Forme des petites boules avec les mains.
- 4** Roule-les dans la noix de coco si tu veux. Conserve au frais dans une boîte.

POURQUOI ÇA MARCHE

Une collation à avoir toujours sous la main pour le coup de barre de 16h. Les amandes apportent des protéines et de bons gras qui coupent la faim — tu évites le distributeur et le craquage. ♦