

Nos recettes

Energy Balls Beurre de cacahuètes-cacao

- ① Dénoyer les dattes et les faire tremper dans de l'eau pendant 2 heures
- ② Réduire les graines de lin en poudre à l'aide d'un petit moulin à café (ou robot ménager)
- ③ Dans un robot muni d'une lame en « s », réduire en purée les dattes et la banane avec le sirop d'érable
- ④ Dans un saladier, bien incorporer, le mélange dattes-banane avec le beurre de cacahuètes, le cacao cru en poudre, les éclats de cacao, les graines de lin en poudre et la fleur de sel
- ⑤ Former des petites boules et les rouler dans les graines de chanvre
- ⑥ Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures minimum

Pleines de nutriments, ces petites douceurs sont parfaites avant, pendant ou après l'effort, mais également en collation !

Elles se conservent 5 jours au réfrigérateur dans un contenant en verre hermétique.

Ingrédients

- 🌿 130g de beurre de cacahuètes
- 🌿 170g de dattes
- 🌿 1 banane
- 🌿 50g de graines de lin
- 🌿 25g de cacao cru en poudre
- 🌿 30g d'éclats de cacao cru
- 🌿 80g de graines de chanvre
- 🌿 30ml de sirop d'érable
- 🌿 1 pincée de fleur de sel

Photographiez-moi



by

