RECETTE DES ENERGY BALLS AUX DATTES ET AMANDES



INGRÉDIENTS:

- 150 gr de dattes dénoyautées
- 100 gr d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- 1 pincée de sel
- poudre de cacao sans sucre

DEROULE :

- Dans le bol d'un blender ou un saladier, mélangez les dattes, les amandes, l'huile et la purée d'amande
- Mixer les ingrédients
- Avec une cuillère à soupe, réalisez des boulettes
- Roulez les boulettes dans du cacao en poudre non sucré
- A conserver au frais dans les 3 jours

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps