

BOULES D'ÉNERGIE SANS CUISSON

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 15-20 boules

Ingrédients

- 1 tasse d'amandes ou tout autre noix au choix
- 1/2 tasse de noix de cajou
- 1 tasse de dattes, dénoyautées
- 1/4 de tasse de mangues séchées ou canneberges séchées ou abricots secs ou bleuets séchés ou pommes séchées
- 1 c. à soupe de graines de chia entières
- 1/4 de tasse de poudre de cacao
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 à 2 c. à soupe d'eau si le mélange est trop collant
- Si désiré pour la garniture : noix de coco râpée NON sucrée



Préparation

1. Dans un robot culinaire, mélanger les amandes ou autres noix et les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient hachées en morceaux de la grosseur désirée (semblable à la grosseur des graines de chia).
2. Ajouter le reste des ingrédients puis mélanger pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit homogène et se tienne ensemble. Ajouter un peu d'eau au besoin à cette étape.
3. Former des boules de la grosseur désirée.
4. Si vous voulez ajouter de la noix de coco râpée non sucrée : roulez vos boules dans la noix de coco (déposez la noix de coco hachée dans une assiette et roulez vos boules dedans).
5. Entreposez au réfrigérateur.

Bon à savoir :

- Se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur et peuvent être congelées.
- Vous pouvez remplacer les noix par d'autres sortes selon vos goûts et ce que vous avez sous la main ou pour changer le goût !
- La noix de coco râpée non sucrée se retrouve dans les épiceries avec la noix de coco râpée régulière.
- Les boules d'énergie sont une belle collation avant d'aller pratiquer une activité physique comme une bonne marche, de la course, de la randonnée, etc.