



Boules d'énergie

A manger en guise de collation. Une petite bombe d'énergie qui vous redonnera des forces pour terminer votre journée.



Ingrédients pour 20 boulettes

120g de mélange bien être
(amandes, noix de pécan,
raisin secs, baies de goji)
30g de pépites de chocolat

1 Cs de purée d'amande
30g de cacao en poudre +
décor
Noix de coco râpée

Préparation

Mixer le mélange bien être.

Ajouter les pépites de chocolat

Mixer à nouveau

Ajouter le cacao en poudre et mélanger à la main.

Ajouter la purée d'amande et mélanger jusqu'à former un boule compact.

Former des boules de la taille d'une noix puis rouler dans le cacao ou la noix de coco.

Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.