

Energy balls coco & citron



Temps de préparation :

30 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

30 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 25 balls) :

60 g d'amandes

Un citron bio

50 g de flocons d'avoine

20 g d'huile de coco bio

300 g de dattes

100 g de purée d'amande

2 c.s. de coco râpée



Pour réaliser la recette :

1. Dénoyer les dates
2. Hacher les amandes à l'aide d'une planche et d'un couteau
3. Faire fondre l'huile de coco
4. Râper le zeste du citron
5. Placer tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixer afin d'obtenir un mélange homogène
6. Façonner des petites boules avec les mains et les rouler dans un peu de coco râpée

Coin des astuces

- Les dattes permettent de sucrer tout en amenant des minéraux, vitamines et d'amener de la texture à diverses collations comme ici ou encore dans :
 - Ces [barres de céréales quinoa, avoine, pécan et pomme](#)
 - Ces [cookies à la purée de cacahuète](#)
- Les energy balls peuvent se décliner en plusieurs versions, par exemple :
 - [Courge et cannelle](#)
 - [Chocolat et noix de cajou](#)
 - [Pruneaux et granola](#)