

Energy Balls pruneaux



Temps de préparation :

30 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

30 minutes

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

Pour les balls :

70 g de flocons d'avoine

250 g de pruneaux séchés

30 g de purée d'amande

100 g de noix de pécan

Pour la "chapelure" :

50 g d'amandes

70 g de [granola idéalement maison](#)



Pour réaliser la recette :

1. Placer tous les ingrédients "Pour les balls" dans le bol d'un mixeur et mixer afin d'obtenir un mélange homogène (s'assurer qu'il y ait de la place dans la cuve de mixage car la masse devient compact et difficile à mixer ou mixer en 2 fois)
2. Façonner des petites boules avec les mains et les rouler dans la chapelure réalisée avec 70g de granola mixé

Coin des astuces

- Les pruneaux séchés, tout comme 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 :
 - [Chocolat et noix de cajou](#)
 - [Coco et citron](#)
 - [Avec de la purée de courge](#)