

Boules énergétiques



Préparation

Faites griller les graines de tournesol dans une poêle sans huile à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'elles sentent bon. Remuer régulièrement.

Hachez grossièrement les prunes séchées.

Placez tous les ingrédients dans un mixeur puissant ou un robot ménager et mixez jusqu'à l'obtention d'une masse collante. Si la masse est trop sèche, ajouter un peu d'eau ou de sirop d'érable. Assaisonnez selon votre goût, par exemple avec plus de sirop d'érable ou de cannelle.

Formez des petites portions de la taille d'une noix avec une cuillère à café et roulez-les en boules avec les mains. Le mélange ne doit pas coller aux mains. Si c'est le cas, ajoutez encore un peu de flocons d'avoine mixés.

Roulez maintenant les boules dans du cacao en poudre, la noix de coco râpée ou des noix hachées jusqu'à ce qu'elles soient complètement recouvertes.

Placez les boules dans un récipient hermétique et laissez-les durcir pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur et conservez-les également au réfrigérateur. Elles se conservent environ 7 à 10 jours.

Parfait pour un coup de boost rapide.



Conseils supplémentaires de Johanna Geisenhainer

Chef chez **dieCuisine**

- La créativité n'a pas de limites. Pour les boules d'énergie, il est également possible d'utiliser d'autres fruits secs comme les abricots, les figues ou les dattes ainsi que, par exemple, du cacao en poudre pour une note chocolatée. Pour plus de croustillant, il est possible d'ajouter des noix hachées après le mixage.
- Les boules d'énergie peuvent également être congelées et consommées froides.



env.
20 pcs



env.
20 min

150 g de prunes séchées
dénoyautées (soft)

50 g de flocons d'avoine

30 g de graines de tournesol

2 c. à s. de purée de noix

1 c. à s. de graines de lin

2 c. à c. de cannelle

1 pincée de sel

Graine d'une gousse de vanille

Facultatif:

1-2 cs de sirop d'érable ou
de sirop d'agave

2 cs de cacao en poudre, de noix
de coco râpée ou de noix hachées
pour enrober