

Energy balls à la noix de coco



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

1 heure



CUISSON

Non

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 75g de dattes (sans les noyaux)
- 50g de poudre d'amande
- 25g de noix de coco râpée (quantité à adapter selon vos goûts)



Dénoyautez vos dattes avec un couteau.

Dans un mixeur, mettez les dattes, la poudre d'amande et 15g de noix de coco râpée.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Laissez-la reposer 1 heure au réfrigérateur.

Sortez votre pâte du réfrigérateur et formez des boules de pâtes en les roulant dans vos mains.

Roulez ensuite vos boules dans la noix de coco restante.

Et voilà, vous n'avez plus qu'à les déguster (et à aller faire du sport !).

Astuce : plutôt que de les rouler dans de la noix de coco, vous pouvez aussi les rouler dans un cacao, de la caroube, des graines de sésame, du chanvre...