



ENERGY BALLS ALLNUTS *

Ingrédients

- 70gr de graines de potiron
- 20gr de quinoa soufflé
- 50gr d'amandes blanches
- 80gr de dattes (dénoyautées)
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 cuillère à café de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de miel solide
- 1 orange

Préparation

Mixer 40 gr des graines de potiron en farine dans le Blender et réserver

Mixer le reste des graines de potiron, quinoa soufflé, les amandes et les dattes dans le Blender et mixer quelques instants jusqu'à ce que ce soit finement haché (pas mixer en farine !), faites en sorte que vous voyez encore la composition des différents ingrédients.

Ajouter le curcuma, la cannelle et la poudre de cacao, une pincée de sel et mixer le tout

Intégrer le sucre vanille, le miel et le jus d'une demi-orange. Mélanger encore pendant une minute et demie. Ensuite mélanger l'ensemble de la préparation avec une spatule et placer dans un bol

Humidifiez vos mains à l'eau froide et rouler des petites boules (sous forme de bonbons) et roulez-les dans la poudre d'amandes

Stocker dans une boîte étanche (se conserve jusqu'à 2 semaines).

** **DELICIEUX REGAIN D'ENERGIE**, pauvre en graisse et seulement 4% de calories et low-sugar! Si vous remplacez les amandes par des noisettes, vous obtenez un super effet "Nutella"*