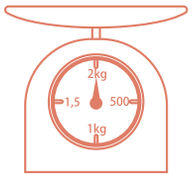
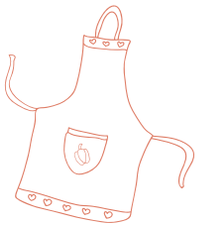
Boules d'énergie

BOULES D'ÉNERGIE



De quoi ai-je besoin ? (pour +/- 20 petites boules)

- 7 à 9 pruneaux séchés *(ou une demi tasse d'abricots secs, de raisins secs, de dattes,...)*
- 1 carotte *(ou1 petite betterave rouge)*
- 3 poignées de noix et de graines de ton choix *(= une tasse remplie aux 3/4)*
- 5 cuillères à soupe de son d'avoine *(ou de flocons d'avoine)*
- Une pincée de sel
- ½ cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à soupe de poudre de noisettes *(ou mélange de graines/ poudre d'amandes/ poudre de cacao/....)*
- Un bol
- Une râpe
- Un mixeur



Comment réaliser ces boules d'énergie ?

1. Râpe finement la carotte et mets-la dans un bol ou dans le pot de mixeur
2. Ajoute les pruneaux, les noix, le sel, la cannelle et l'avoine.
3. Mixe bien. *Arrête de mixer de temps en temps et remue le mélange collant avec une cuillère, puis continue à mixer.*
4. Forme de petites boules (environ 1,5 cm) avec tes mains.
5. Remplis un bol de poudre de noisettes ou de mélange de graines et roule les boules dendans. Les graines et les noix adhèrent maintenant bien à l'extérieur des boules.

Tu as une baisse d'énergie ?
Mange 3 boules d'énergie comme collation !