



LA RECETTE DES ENERGY BALLS BANANES-FLOCONS D'AVOINE

Ces recettes vous sont proposées par Aurélie



Afin d'économiser le papier, vous pouvez scanner et enregistrer ce document à l'aide de votre téléphone

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 400g de flocons d'avoine,
- 100g huile coco (un peu ramollie)
- 55 g de miel ou mélange miel, sirop d'agave
- 40 g de pépites de chocolat ou de fruits secs
- En option = 20g de graines de lin, 1 cuillère à soupe de graines de chia, 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

PRÉPARATION

Ecraser les bananes dans une assiette jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux, les mettre dans un saladier

Ajouter les flocons d'avoine, les pépites de chocolat (les graines de lin et de chia)

Ajouter l'huile de coco et le miel.

Mélanger la préparation.

Ajouter une lichette d'eau pour humidifier toute la pâte (attention à ne pas la détrempier) et bien mélanger.

Réserver au réfrigérateur une trentaine de minutes.

Sortir le saladier.

Pour façonner une energy ball : prendre une petite quantité de pâte et la tasser.

Rouler ensuite la pâte dans le creux des mains jusqu'à obtention d'une boulette de la taille de votre choix.

Répéter l'opération pour le reste de la pâte.

VARIANTE : Energy balls dattes et poudre d'amande

INGRÉDIENTS

- 250 g de dattes dénoyautées
 - 250g d'amande en poudre
 - 1 càc d'extrait de vanille
 - 1 pincée de sel
- Pour la finition :
- Noix de coco râpée
 - pâte à tartiner/beurre de cacahuète
 - cacao en poudre

PRÉPARATION

Mixer grossièrement les dattes dénoyautée

Ajouter la poudre d'amande, continuer de mixer

ajouter la vanille et le sel

former des boules entre vos mains de la taille que vous voulez. Le mélange peut paraître assez friable, mais elles vont bien rester compactes

roulez-les dans du beurre de cacahuète ou de la pâte à tartiner puis saupoudrez-les de noix de coco râpée ou de cacao en poudre

Dégustez ! Si vous les conservez au frais, pensez à les sortir 30 minutes avant dégustation pour éviter qu'elles ne soient trop dures