



BOULES D'ÉNERGIE FRAMBOISE & NOIX DE COCO

(6 portions)

INGRÉDIENTS

- 1 ¼ tasse de dattes dénoyautées
- (les faire tremper toute la nuit ou au moins 1 heure si elles sont sèches)
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ¾ tasse de framboises, fraîches ou surgelées
- ¼ tasse de beurre de cajou
- ½ tasse de noix de coco râpée (pour l'intérieur et l'enrobage)
- 2 cuillères à thé de graines de chia

PRÉPARATION

1. Réduire les framboises surgelées en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.
2. Ajouter les dattes, les flocons d'avoine, le beurre de cajou, la noix de coco râpée et les graines de chia.
3. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture collante et homogène.
4. Façonner de petites boules avec le mélange, puis les rouler dans la noix de coco râpée.
5. Réfrigérer pendant au moins 1 heure, idéalement toute la nuit, afin qu'elles raffermissent. Bon appétit!

*Peuvent être congelées jusqu'à 6 mois.



PRÊT.E À METTRE FIN À LA QUESTION
« QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR? »

Outillez-vous avec 90 Jours de recettes pas mal santé
pour seulement 39.99\$ +tx

