

# BOULES D'ÉNERGIE



# BOULES D'ÉNERGIE

## De quoi ai-je besoin (pour ± 20 boules)



- Un bol
- Une râpe
- Un blender
- 8 dattes
- 1 carotte
- 3 poignées de noix
- 5 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- Une pincée de sel
- 0,5 cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à soupe de poudre de noisettes (ou mélange de graines, poudre d'amandes, poudre de cacao,...)



## Comment faire des boules d'énergie ?

1. Râpe finement la carotte, puis mets-la dans le blender.
2. Ajoute les dattes, 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 et roule les boules dedans.