



BARRES & BOULES ÉNERGÉTIQUES

INGRÉDIENTS :

- 150 G D'AMANDES ENTIÈRES
- 75 G DE NOIX DE CAJOU
- (OU AUTRE FRUIT À COQUE TYPE NOISETTES, NOIX DE PÉCAN, NOIX DU BRÉSIL ETC.)
- 150 G DE DATTES
- 2 C. À SOUPE D'EAU
- POUDRE DE COCO

ÉTAPES DE LA RECETTE

- A L'AIDE D'UN MIXEUR OU D'UN BLENDER, MIXEZ LES AMANDES ET NOIX DE CAJOU JUSQU'À OBTENIR UNE POUDRE AVEC DES MORCEAUX (PAS TROP FIN ! IL FAUT DES BEAUX MORCEAUX :)
- AJOUTEZ LES DATTES DÉNOYAUTÉES, L'EAU, MIXEZ ENCORE QUELQUES INSTANTS JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE COMPACTE (COMME DANS LA VIDÉO)
- FORMEZ DES BOULES QUE VOUS ROULEZ DANS LA NOIX DE COCO, OU ÉTALEZ FINEMENT SUR 1/2CM SUR DU PAPIER CUISSON, ET DÉCOUPEZ EN BARRES !
- SE CONSERVE AU FRIGO PLUSIEURS JOURS.