



Energy Balls

Ingrédients :

- 150g d'abricots secs
- 60g de purée d'amandes
- 1 cuillère à café de cacao en poudre sans sucre ajouté
- 40g de poudre de noix de coco
- 30g de riz soufflé ou de galettes de riz
- 100g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/3 de citron



Préparation :

- Placer les abricots, le cacao, le riz, la purée d'amandes, le miel, le jus de citron et la compote dans le bol du mixeur.
- Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène (plus ou moins grossièrement en fonction de votre préférence).
- Façonner à la main des boules d'environ 20g.
- Rouler les boules dans la noix de coco rapée.
- Réserver au réfrigérateur

A noter que les ingrédients peuvent être seulement mélangés sans mixage (seulement découper les abricots en petits morceaux) afin de conserver davantage de mâche.

