

Boules d'énergie



Ingrédients

- 4 cas de purée de dattes
- 1 cas d'amandes ou de noisettes concassées
- Semoule de blé dur fine ou noix de coco râpée



Préparation

- Dans un saladier, mélanger la purée de dattes et les amandes (ou noisettes) concassées.
- A la main, faire des petites boules avec le mélange.
- Rouler ces boules d'énergie dans un peu de semoule de blé dur fine ou de noix de coco râpée.
- Les laisser au frais pendant 1 heure (optionnel) et déguster.

Bon à savoir :

Que vous soyez un grand sportif ou juste un grand gourmand, amateur de cuisine ou de plats préparés, cette recette rapide et facile est faite pour vous! A réaliser seul ou en famille, elle saura satisfaire les petits et les grands.



Boules d'énergie



Ingrédients

- 4 cas de purée de dattes
- 1 cas d'amandes ou de noisettes concassées
- Semoule de blé dur fine ou noix de coco râpée



Préparation

- Dans un saladier, mélanger la purée de dattes et les amandes (ou noisettes) concassées.
- A la main, faire des petites boules avec le mélange.
- Rouler ces boules d'énergie dans un peu de semoule de blé dur fine ou de noix de coco râpée.
- Les laisser au frais pendant 1 heure (optionnel) et déguster.

Bon à savoir :

Que vous soyez un grand sportif ou juste un grand gourmand, amateur de cuisine ou de plats préparés, cette recette rapide et facile est faite pour vous! A réaliser seul ou en famille, elle saura satisfaire les petits et les grands.

