

Energy-balls

#Recettes Siga | Voici une recette d'energy-balls à partager en famille



Energy -balls

4 personnes
10 minutes

LES INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- Amandes (3 c.à.s), vous pouvez les remplacer par des noix (selon ce que vous avez chez vous)
- Graines de sésame, ou de lin (2 c.à.s)
- ½ orange pressée
- Pruneaux ou dattes (½ tasse)
- Noix de coco ou chocolat noir râpé (3.c.à.s)

Etape 1



Etape 2



Etape 3



1. Mixez les amandes avec les graines de sésame, puis mixez de nouveau avec les pruneaux.
2. Pressez ½ orange et ajoutez le jus au mélange pour obtenir une pâte humide.
3. Formez des boules avec la main et roulez-les dans la noix de coco.



Source naturelle d'antioxydants, calcium et magnésium

Pour réaliser cette recette, nous avons besoin de 3 bases d'ingrédients.

1- Une base d'ingrédients secs, qui nous donnera la consistance de nos balles. Dans le cas de la recette proposée, la base est constituée d'amandes et de graines de sésame. Mais on peut utiliser de l'avoine, des pistaches, des noix, des arachides, des graines de tournesol, selon ce que l'on trouve chez soi.

2- Il faut ensuite des ingrédients qui ont la fonction de liant, qui nous donnent de l'humidité et la saveur sucré. Dans le cas de cette recette, on utilise les pruneaux et le jus d'orange. Ces ingrédients peuvent être remplacés par d'autres qui remplissent les mêmes fonctions. (banane écrasé, dattes hydratées, miel, beurre de cacahuète, crème de marrons, purée de fruits, etc.)

3- Enfin, nous avons besoin d'ingrédients qui servent à la décoration et qui nous aident à former la consistance finale de nos balles. Dans le cas de cette recette, nous utilisons de la noix de coco râpée, qui peut être remplacée par du chocolat râpé, des graines de sésame, du chia ou autres, du praliné, du cacao en poudre, etc.

Bien entendu, ces dernières sont facultatives, c'est-à-dire que les energy-balls peuvent ne pas avoir de décoration. Elles seront de toute façon délicieuses !

L'important est de cuisiner avec de vrais ingrédients que nous avons à disposition à la maison.

Bon appétit