



ENERGY BALLS AUX DATTES ET AUX NOIX

Pour environ 30 petites truffes

MATÉRIEL :

- **UN CASSE NOIX**
- **UNE BALANCE**
- **1 BLENDER**

- 3 poignées de cerneaux de noix – (70 gr)
- 4 càs de graines de tournesol – (45gr)
- 16 dattes medjoul dénoyautées – (195gr)
- 6 càs de flocons d’avoine – (50gr)
- 6 càs de cacao noir amer (marque Van houten) – (50gr)
- une pincée de sel
- 2 ou 4 càs d’eau si nécessaire
- + une poignée de quinoa soufflé (facultatif)

1. Cassez les noix et incorporez les ingrédients dans votre blender (sauf le quinoa soufflé)
2. Mixez au blender. Si nécessaire, ajoutez quelques càs d'eau pour un beau mélange homogène
3. Ajoutez une poignée de quinoa soufflé
4. Façonnez de jolies petites billes avec vos mains
5. Conservez-les au frigo une semaine ou 2 mois au congélateur

Variante:

- Roulez les billes dans de la noix de coco ou le cacao

Astuce : un baby cook peut parfaitement faire l'affaire !