



Cette recette  
est à faible indice  
glycémique et  
est excellente  
comme collation !

# Boules d'énergie d'Isabelle

# Boules d'énergie d'Isabelle

## Ingédients

- ✓ ½ tasse de dattes molles type medjool, dénoyautées
- ✓ ⅓ tasse d'amandes moulues en farine (dans un moulin à café)
- ✓ ⅓ tasse de farine de coco
- ✓ 1 cuillère à table de graines de lin moulues (dans un moulin à café)
- ✓ ½ tasse de pacanes ou noix de Grenoble hachées grossièrement ou graines de tournesol ou de citrouille ou graines de chanvre ou baies de goji (ou faire un mix de plusieurs noix et graines)
- ✓ ½ tasse de noix de coco râpée ou déshydratée
- ✓ quelques gouttes de vanille pure
- ✓ quelques gouttes de citron ou orange
- ✓ une pincée de sel de mer

## Idées de garniture

- ✓ Saupoudrer de coco déshydraté ou de poudre de cacao.

## Préparation

1. Au robot ou Vitamix, mélangez les dattes, farine d'amandes, graines de lin moulues, vanille, sel, gouttes de citron ou orange jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Ajoutez ensuite les noix de Grenoble ou les pacanes ou graines et la noix de coco. Vous obtiendrez une pâte épaisse et un peu collante.
3. Faites des boules.





# Pour joindre Isabelle Paquette



[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



[sparknflynow@gmail.com](mailto:sparknflynow@gmail.com)



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

