Boules d'énergie sans cuisson

© Copyright Marjo Santé, 2020

Beurre d'arachides et chocolat

Ingrédients

- ✓ 1 tasse de dattes Medjool, dénoyautées et trempées dans l'eau tiède pendant 15 minutes
- ✓ 1 tasse de flocons d'avoine
- ✓ ¼ tasse de noix de coco râpée, non sucrée
- ✓ ½ tasse de beurre d'arachides
- ✓ 3 cuillères à table de poudre de cacao
- ✓ ¼ tasse d'arachides

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un robot mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
3. Rouler la pâte afin de former des boules d'un pouce.
4. Savourez.

© Copyright Marjo Santé, 2020

Canneberges et orange

Ingrédients

- ✓ 1 tasse de dattes Medjool, dénoyautées et trempées dans l'eau tiède pendant 15 minutes
- ✓ 1 tasse de flocons d'avoine
- ✓ ¼ tasse de noix de coco râpée, non sucrée
- ✓ 1/3 tasse de canneberges séchées, coupées grossièrement
- ✓ zeste d'une orange
- ✓ ½ c. à thé de cannelle

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un robot mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
3. Rouler la pâte afin de former des boules d'un pouce.
4. Savourez.

© Copyright Marjo Santé, 2020

Bleuets et citron

Ingrédients

- ✓ 1 tasse de dattes Medjool, dénoyautées et trempées dans l'eau tiède pendant 15 minutes
- ✓ 1 tasse de flocons d'avoine
- ✓ ¼ tasse de noix de coco râpée, non sucrée
- ✓ ½ tasse de bleuets séchés
- ✓ zeste d'un citron

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un robot mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
3. Rouler la pâte afin de former des boules d'un pouce.
4. Savourez.

© Copyright Marjo Santé, 2020

https://www.mafourchette.com/recettes/3-recettes-nutritives-et-delicieuses-de-boules-d-energie-qui-ne-demandent-aucune-cuisson

© Copyright Marjo Santé, 2020

Pour me joindre

marjosante.com

info@marjosante.com

(514) 949-6754

Marjo Santé

Marjo Santé