

Energy balls protéinées



10 minutes



100/ball



15 balls



Protéines
4g/ball

Ingrédients



150g de dattes dénoyautées



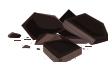
60 g de beurre de cacahuètes



20 g de graines de chia



100 g de cacahuètes



80 g de chocolat noir

Étapes

Faire tremper les dattes dans de l'eau tiède pendant 15 minutes pour les ramollir.

Mixer les cacahuètes en poudre épaisse.

Mixer les dattes et ajouter le beurre de cacahuètes et mixer à nouveau.

Mélanger les dattes et le beurre de cacahuète avec les graines de chia et 2/3 des cacahuètes en poudre.

Former 15 boules avec les mains.

Faire fondre le chocolat et enrober les boules, puis les rouler dans la poudre de cacahuètes restante.

Placer au réfrigérateur pendant au moins une heure.

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétique.