



Energy balls *protéinées*



10 min
Préparation



100 kcal
/ ball



15
Balls

Les ingrédients

Dattes dénoyautées	150 g
Beurre de cacahuètes	60 g
Graines de chia	20 g
Cacahuètes	100 g
Chocolat noir	80 g

Conservation

1 semaine au réfrigérateur
dans une boîte hermétique.

La préparation

- 1 Faire tremper les dattes dans de l'eau tiède pendant 15 minutes pour les ramollir.
- 2 Mixer les cacahuètes en poudre épaisse.
- 3 Mixer les dattes et ajouter le beurre de cacahuètes et mixer à nouveau.
- 4 Mélanger les dattes et le beurre de cacahuète avec les graines de chia et 2/3 des cacahuètes en poudre.
- 5 Former 15 boules avec les mains.
- 6 Faire fondre le chocolat et enrober les boules, puis les rouler dans la poudre de cacahuètes restante.
- 7 Placer au réfrigérateur pendant au moins une heure.



Riche en protéines : 4g / ball