

Energy balls chanvre caroube guarana

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 15 min

Les ingrédients

Pour 4



Graines de chanvre complètes
françaises Bio
2 c. à s.



Guarana en poudre Bio
1/2 c. à c.

8 dattes dénoyautées

1 poignée d'amandes fraîches

2 cuillère à café de poudre de caroube

La préparation

Étape 1

Faites tremper les dattes dans un bol d'eau pendant 30 min.

Étape 2

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez.

Étape 3

Formez des petites boules.

Étape 4

Conservez au frais dans une boîte hermétique.

Notre astuce

Pour encore plus de plaisir, vous pouvez mélanger les amandes avec des noix de cajou.