

# BOULES D'ÉNERGIE SANS NOIX

## INGRÉDIENTS (28 boules)

- 2 tasses de dattes dénoyautées
- 1 tasse de noix de coco non sucrée
- ¼ de tasse de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 2 c. à soupe d'eau



## PRÉPARATION

1. Combinez tous les ingrédients dans un robot culinaire et moudez jusqu'à ce que vous obteniez une consistance lisse et homogène (CONSEIL : trempez les dates dans de l'eau chaude pendant une heure pour qu'elles se mélangent plus facilement).
2. Transférez dans un bol à mélanger et prenez 1 c. à soupe de la préparation afin de la rouler et la façonner en boule.
3. Gardez au réfrigérateur ou au congélateur, afin de déguster plus tard.

### CONSEIL DE CUISINE

Faites tremper les dattes dans de l'eau tiède pendant une heure avant de les mélanger, ce qui facilitera les choses pour le mélangeur.

### FAIT INTÉRESSANT

Les graines de chia sont une source d'acides gras oméga 3 sains pour le cœur.