



## Recettes pour 2-4 personnes

### 1. Energy Balls?

#### Différents noms et définitions

Energy bites, protein balls, power balls, truffes vegan

Les bouyles d'énergies sont de délicieuses petites truffes formées de fruits secs, noix, et flocons de céréales. Elles contiennent souvent des super aliments : cacao, matcha, quinoa, grains de chia...

#### Avantages

Goûter rapide, sain, gourmand, varié!

10 min de préparation, se conservent 2 semaines au frigo

Goûter parfait après le sport

#### Comment les préparer?

Pas d'équipement incroyable nécessaire, juste assembler les ingrédients et rouler en petites balles

#### 4 ingrédients principaux :

- **Flocons** : avoine, ou un autre flocon de céréales (source d'énergie, de protéines, de fibres)
- **Beurre de noix** : beurre de cacahuète, d'amande (=source de protéines) pour faire le plein de bons acides gras (bon fonctionnement du cerveau)
- **Un sucrant liquide** (miel, super aliment) **ou un fruit sec**, comme les dattes (riches en fibres, fer et potassium)
- **Un mix de super foods** : en fonction de vos goûts : grains de chia, cacao, goji...

### 2. Recettes pour 20 boules d'énergies

1 1/4 tasse de flocons

2 cs de grains de chia

1/2 tasse de beurre de noix

1/3 tasse de sucrant (miel, dattes)

1/4 cc de vanille

1/4 cc de sel

1/2 tasse de mix de graines

3 goûts:

1. Chocolat : ajouter 1/2 tasse de pépites de chocolat noir et 2 cs de cacao

2. Cookies cacahuète : utiliser du beurre de cacahuète, des cacahuètes, ¼ cc de canelle et des raisins
3. Matcha et quinoa : ajouter 1 cs de matcha, enrouler les balls dans du quinoa soufflé
4. Amandes : remplacer ½ tasse de flocons par ½ tasse de flocons de coco, utiliser du beurre d'amandes, ajouter ½ tasse d'amandes coupées et enrober de baies de Goji

En cas d'allergie, remplacer les beurres par des beurres de tournesol

### **Instructions**

Placer tous les ingrédients dans un bol et mélanger pour avoir une préparation homogène.

Si c'est trop sec, ajouter un peu d'eau. Si c'est trop mouillé, ajouter des flocons. Le résultat doit être une pâte collante avec laquelle vous façonnez les boules d'énergie.

Les truffes se conservent 2 semaines au frigo dans un récipient fermé ou 3 mois au congélateur