

ENERGY BALLS AMANDES & ABRICOTS SECS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Fruits oléagineux 200g : amandes
- Fruits secs 200g : abricots secs

Variantes (+ de recettes sur le blog) :

- Noix & raisins secs
- Noix de cajou & figues ou dattes
- Noisettes & cranberries...

Astuces :

- Varier les fruits oléagineux et les fruits secs en fonction de vos goûts en respectant les bonnes proportions (50% de chaque).
- Rouler les energy balls dans du sésame, des graines de lin, du pavot, de la coco râpée...

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 25 à 30 energy balls (selon la taille)

1. **Mixer finement** les amandes et les abricots secs.
2. Former des **boules** entre vos mains en serrant bien pour éviter qu'elles ne s'effritent.
3. Facultatif : **rouler** les boules dans la noix de coco râpée.

Conservation : 1 semaine maximum, à température ambiante dans une boîte hermétique.

Recette en vidéo

