

Energy balls noix de coco

Pour 10 à 15 balls, prévoyez :

- 275g de dattes dénoyautées ou pâte de dattes
- 100g de noix de cajou nature
- 50 g de noix de coco râpée + pour enrobage
- 30g de noisettes entières sans peau
- 1 càs d'huile de coco (15g)
- 2 cuillères à café de cacao en poudre non sucré
- 1 pincée de sel
- 10 cl ou 10g d'eau



Conseils de préparation :

- Mettez dans un mixeur les noix de cajou, la noix de coco râpée, les noisettes entières, l'huile de coco, le cacao en poudre et le sel et mixez quelques secondes
- Ajoutez les dattes (ou la pâte de dattes) et tout ou partie de l'eau selon la consistance du mélange, qui doit être assez épais pour former une boule de la taille d'une noix. Vous pouvez hacher plus ou moins finement les ingrédients.
- Roulez les petites boules obtenues dans de la noix de coco

Variantes :

- Remplacez la noix de coco par des amandes/noisettes et de la poudre d'amandes/ noisettes pour l'enrobage.
- Remplacez l'huile de coco par de la purée d'amandes/noisettes.
- En version cacahuètes : à la place de la noix de coco et de l'huile de coco, mixez des cacahuètes et du beurre de cacahuètes.

