

# Recette 20 energy balls



60 g de beurre  
cacahuète

300 g de  
dattes



10 c.à  
soupe d'eau



210 g de  
flocons  
d'avoine



20 g d'huile de  
noix de coco

- Dénoyer les dattes et les déposer dans un bol
- Recouvrir d'eau chaude laisser reposer 10 min
- Mixer les dattes avec les 10 cuillères d'eau chaude, le beurre de cacahuète,
- Ajouter petit à petit la moitié des flocons d'avoine
- Mettre la préparation dans un bol
- Ajouter le reste des flocons d'avoine et l'huile de coco, mélanger
- Façonner des petites boules

- Les energy balls se conservent maximum 3 jours à température ambiante
- Elles se conservent à long terme au congélateur

