

# Boules d'énergie



## Ingrédients pour 12 boules d'énergie :

- 240g de dattes dénoyautées
- 75g d'amandes ou de noisettes
- 30g de semoule de blé dur fine

ISSUS DU  
CATALOGUE



## Recette :

- Dénoyauter les dattes et les couper en deux, les mixer/piler jusqu'à qu'elles fassent une pâte assez homogène
- Concasser les amandes dans un mixeur ou les couper grossièrement avec un couteau
- Mélanger la pâte de dattes et les amandes ensemble
- Former des boules avec le mélange
- Rouler les boules dans la semoule de blé dur fine
- Mettre au frigo pendant 1h puis déguster



A partir de :

**2,28€**

**SOIT 0.19€/BOULE**



## Bon à savoir :

Les boules d'énergie peuvent se conserver pendant plusieurs jours voire même une semaine au frigo. Il est tout à fait possible de les préparer à l'avance. C'est le goûter idéal des enfants et des sportifs !

# Boules d'énergie



## Ingrédients pour 12 boules d'énergie :

- 240g de dattes dénoyautées
- 75g d'amandes ou de noisettes
- 30g de semoule de blé dur fine

ISSUS DU  
CATALOGUE



## Recette :

- Dénoyauter les dattes et les couper en deux, les mixer/piler jusqu'à qu'elles fassent une pâte assez homogène
- Concasser les amandes dans un mixeur ou les couper grossièrement avec un couteau
- Mélanger la pâte de dattes et les amandes ensemble
- Former des boules avec le mélange
- Rouler les boules dans la semoule de blé dur fine
- Mettre au frigo pendant 1h puis déguster



A partir de :

**2,28€**

**SOIT 0.19€/BOULE**



## Bon à savoir :

Les boules d'énergie peuvent se conserver pendant plusieurs jours voire même une semaine au frigo. Il est tout à fait possible de les préparer à l'avance. C'est le goûter idéal des enfants et des sportifs !