

Des boules d'énergie

Pour 8 boules étincelle

- 4 gros abricots secs
- 1/2 carotte
- 30 g de flocons d'avoine
- 40 g de noix

Pour l'enrobage

- 20 g de noix concassées



Pour 8 boules chaleur

- 1 pomme
- 20 g d'amandes entières
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1/2 cuillère à café de cannelle

- 20 g de raisins de Corinthe

Pour l'enrobage

- 2 cuillères à soupe de graines de lin ou de poudre d'amande

Pour 8 boules lumière

- 4 grosses dattes
- 30 g d'amandes
- 30 g de noix de pécan

Pour l'enrobage

- 2 cuillères à soupe de cacao ou de noix de coco en poudre



1



Procède de la même manière pour chaque recette : sur une planche à découper, coupe tous tes ingrédients en morceaux.

2



Mets tous ces morceaux dans le bol du mixeur. Mixe par à-coups pour obtenir une purée grossière, légèrement collante.

3



Divise la pâte en 8 parts égales. Roule chaque part dans tes mains pour obtenir des bouchées rondes de la taille d'une noix.

4



Mets la poudre d'enrobage dans une coupelle. Roules-y tes boules pour bien les recouvrir.