



Energy Balls

Quantité : 40-50, préparation : 20 minutes

Ingrédients :

250 g de blé

150 g d'orge

100 g d'avoine

Une poignée de noix de cajou hachées

150 g de beurre froid

150 g de miel ou de sucre de canne

Des fruits secs selon votre goût

Préparation :

1. Faire dorer les céréales finement moulues avec les graines de noix de cajou hachées dans une poêle.
2. Ajouter 150 g de beurre froid et incorporer 150 g de sucre de canne ou de miel. Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer une partie du sucre de canne ou du miel par des fruits secs.
3. Ajouter un peu d'eau, puis former 40 à 50 petites boules (d'un diamètre d'environ 2 cm).

Vous pouvez déguster 2 à 3 energy balls par jour.

