

# ENERGY BALLS

---

## INGRÉDIENTS :

- 30g de flocons d'avoine
- 10g de graines de chia
- 15g de beurre de cacahuète
- 40g d'amandes / noisettes
- 2cs de miel
- 1cs de pépites de chocolat noir
- 15g de coco râpées

## PRÉPARATION :

1. Dans un blender ajouter les flocons d'avoine, les graines de chia et les amandes / noisettes grossièrement cassées au préalable
2. Ajouter le beurre de cacahuète et le miel, mixer le tout. On obtient une pâte épaisse et sèche.
3. Ajouter la coco râpées et les pépites de chocolat, mélanger à la main.
4. Former des boules à l'aider de vos mains.
5. Réserver au frais minimum 1 heure.
6. Vous pouvez les conserver au frais dans un récipient hermétique durant 5 jours.

