

Boules d'énergies aux bleuets

- La recette facile des boules d'énergies aux bleuets (Pour les sportifs!)



Ingrédients :

- 2 tasses (500 ml) de noix (1 tasse de cajou et 1 tasse d'amandes)
- 1 tasse (250 ml) de dattes
- 1 tasse (250 ml) de bleuets séchés
- 1 cuillère à thé et demie d'extrait de vanille
- Le zeste d'un citron et le jus d'un demi-citron
- 1/4 de cuillère à thé de sel

Préparation :

1. Ajouter les noix dans votre robot culinaire et activer jusqu'à ce que vous ayez des morceaux de la grosseur d'un pois.
2. Ajouter les dattes et les bleuets et bien mélanger.
3. Ajouter le zeste, le jus de citron et la vanille.
4. Mélanger.
5. Utilisez environ 1 cuillère à soupe du mélange afin de faire des boules.
6. Se conserve au réfrigérateur pendant au moins 1 semaine ou au congélateur!



Ces délicieuses petites boules d'énergies aux bleuets sont absolument parfaites pour les déjeuners rapides et les collations!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

