

PAR STÉPHANE THORÉTON, CHEF DE
CUISINE EXÉCUTIF

ENERGY BALLS

Ingrédients (Pour 4 personnes)

250 gr de dattes
50 gr d'avoine
50 gr de beurre de cacahuètes
50 gr noisettes entières
20 gr cacao en poudre
20 gr de noix de coco râpée
20 gr de sésame
4 pincées de fleur de sel
80 gr de miel
Pour la finition
100 gr de noix de coco râpée
(possible de la torréfier avant)
150 gr de chocolat noir
(couverture)

Préparation:

1. Mixer l'ensemble au mixeur et former les boules avec les mains mouillées.
2. Tremper les balls dans le chocolat et/ou le rouler dans la noix de coco râpée.

