

Energy Balls

Pomme-avoine-graines

Pour 15 Balls

Ingrédients

5 pommes
200g flocons d'avoines
100g graines de tournesol
50 g graines de chia
150g compote de pomme épaisse
2 c à soupe de miel
1 pincée de cannelle
150g de pépites de chocolat
50g noix coco râpée
100g chocolat fondu

Matériel :

bols
cuillères
gants

Préparation :

1 Préparer le mélange – Dans un bol, mélangez la compote de pomme et le miel jusqu'à obtention d'une texture lisse.

2 Incorporer les ingrédients secs – Ajoutez les flocons d'avoine, les graines de lin hachées et les graines de tournesols. Mélangez bien. Si la pâte semble trop sèche, ajoutez un peu d'eau pour aider à lier les ingrédients.

3 Ajouter les pépites de chocolat – Incorporez doucement les pépites de chocolat miniatures pour une touche de gourmandise et une brunoise de pommes.

4 Façonner les boules – Prélevez des portions de pâte et roulez-les en petites boules avec vos mains.

5 Laisser reposer – Disposez les boules sur une plaque tapissée de papier et réfrigérez-les pendant 15 à 20 minutes pour qu'elles se raffermissent. Enrobé de chocolat ou de noix coco râpé selon l'envie.

6 Déguster ou conserver – Servez immédiatement ou conservez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine.