



Energy balls au guarana et chocolat

Préparation : 15 min • Repos au frais : 30 min • Pour 12 energy balls environ

Ingrédients

- 150 g de dattes moelleuses
- 40 g de flocons d'avoine
- 80 g d'amandes
- 1 c. à café de poudre de guarana
- 3 c. à soupe de cacao en poudre
- 2 c. à soupe de purée d'amande (ou de cacahuète)
- 1 pincée de vanille
- 1 pincée de sel
- ½ c. à café de cannelle
- 1 poignée de chocolat noir
- 1 pincée de fleur de sel en pyramides

Préparation

1. Placez les flocons d'avoine dans le bol de votre mixeur et réduisez-les en une farine fine. Ajoutez ensuite les dattes dénoyautées et les amandes entières, puis mixez par impulsions pour les concasser grossièrement.
2. Incorporez la purée d'amande, le cacao en poudre, la poudre de guarana, la vanille, la cannelle et la pincée de sel. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte collante, dense et parfaitement malléable. L'astuce : si la pâte vous semble trop sèche ou s'effrite, ajoutez un peu de purée d'amande ou un filet d'huile de coco fondue pour lier le tout.
3. Prélevez des petites portions de pâte et roulez-les entre vos mains pour former environ 12 boules régulières. Roulez-les ensuite dans le cacao en poudre restant pour un fini poudré intense, ou plongez-les dans du chocolat noir préalablement fondu au bain-marie.
4. Déposez quelques cristaux de sel en pyramides sur chaque bille pour créer un joli contraste visuel et gustatif. Placez les energy balls au réfrigérateur pendant environ 30 minutes pour qu'elles se raffermissent. C'est prêt !



Barres protéinées au quinoa croustillant et vanille (vegan et sans gluten)

Préparation : 15 min • Congélation : 2 h minimum

Ingrédients

- 150 g de beurre de cacahuète
- 70 g de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poudre de vanille
- 30 g de quinoa soufflé bio
- 20 g de protéine végétale en poudre à la vanille
- 35 g de billes (crispies) de protéine de soja
- 20 g de graines de grenade lyophilisées
- 100 g de chocolat noir (optionnel)
- 3 c. à café de cacao en poudre (optionnel)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélangez le beurre de cacahuète, le sirop et la poudre de vanille. Ajoutez le quinoa soufflé et les billes de soja, puis mélangez jusqu'à ce que les céréales soient bien enrobées et qu'une pâte épaisse se forme.
2. Incorporez les graines de grenade lyophilisées et mélangez délicatement pour bien les répartir sans les écraser.
3. Tapissez un moule rectangulaire de papier sulfurisé. Versez-y le mélange et pressez fermement (avec le dos d'une cuillère ou un verre) pour obtenir une surface lisse et compacte. Placez au congélateur au moins 2 heures (ou toute une nuit) pour que les barres figent.
4. Sortez le bloc du congélateur et découpez-le en barres à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
5. Optionnel : trempez les barres dans du chocolat noir fondu, roulez-les dans le cacao en poudre, ou décorez-les d'une pincée de sel marin et de quelques graines de grenade.



[Energy balls amande, coco et cannelle](#)

Préparation : 10 min

Ingrédients

- 40 g d'amandes
- 250 g de dattes Medjool
- 160 g de noix
- 1 c. à café de graines de chia
- 1 c. à café de cannelle
- 60 g de purée d'amande
- Noix de coco râpée pour l'enrobage

Préparation

1. Mixez ensemble la purée d'amande, les amandes, les noix, les dattes Medjool dénoyautées, les graines de chia et la cannelle.
2. Formez de petites boules, roulez-les dans un peu de noix de coco râpée et placez-les au réfrigérateur.
3. Savourez !