

LA RECETTE DU MOIS **Boules d'énergie**



Conservation :
1 sem dans une boîte au frais
3 mois au congélateur

Pour 10 personnes

Préparation : 15 mn Cuisson : 0 mn

125g d'amandes

125g de noisettes

125 g de figues

125g de dattes ou pâte de dattes

2 c à soupe de miel

Boules d'énergie



Peser les amandes noisettes
Figs et dattes



Mixer les amandes et noisettes



Ajouter les fruits secs
& miel et mixer le tout



Réaliser les boules



A servir avec
1 verre de lait
+- 1 fruit

BON APPÉTIT !

