

Gaïa Note Saveur

**A Savourer GAÏAMENT!!**

Energy BallZ spéciales endurance

Ingredients pour 10 energy BallZ

- 10 dattes dénoyautées
- 10 abricots secs
- 3 càs de flocons d'avoine
- 4 càs de beurre de cacahuète (100 % cacahuète)ou une purée à base de noisettes pour les allergiques aux arachides

Instructions

1. Mixer les flocons d'avoine pour en faire une poudre
2. Placer les dattes dans le mixeur ainsi que les abricots secs
3. Mixer
4. Ajouter le beurre de cacahuète. Le but est d'obtenir une pâte homogène et collante. Si ce n'est pas le cas vous pouvez ajouter un peu d'eau.
5. Humidifier vos mains , prenez un peu de pâte et faites des boules
6. Les energy BallZ se conservent environ 10 jours en air ambiant



**Présence
d'allergène:
arachides**