

Billes d'énergie

-

Figues et noix

Ingrédients :

* 100g de **Noix** concassées

* 100g de **Figues séchées** coupées en petits morceaux

1. Mixer les noix et les figues séchées et laisser poser 30 min au frais.

2. Former des petites boules bien compactes.

Elles peuvent être dégustées natures, facilement transportables dans une petite boîte...
idéales pour recharger les batteries à la pause durant une rando mais aussi au boulot avec
les collègues et à l'école avec les copains 😊

On peut également les décorer en agrémentant une touche gourmande :

* 1 c à s de Sirop d'agave

* Noix de coco râpée

* Cacao maigre en poudre

3. A l'aide de petits bols, les rouler dans le sirop d'agave puis, pour la moitié d'entre elles,
dans la noix de coco râpée et l'autre moitié dans du cacao en poudre.

Soyez créatif !

Déclinez cette recette pour créer de nouvelles billes d'énergie selon vos envies et ce qu'il y a
dans vos placards, par exemple : autres fruits séchés (dattes, abricots, ...) ; autres fruit
oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, ...) ; autres enrobages (graines de sésame,
noisettes en poudre, ...).