

#les petits moments

FRIGIDAIRE
GALLERY

Recette

3/7

*Recette pour vidéo 3
La pratique de soccer



Boules d'énergie sans cuisson

36 boules

Préparation 10 min

Pas de cuisson

Prix 0,60\$ par portion
de 3 boules

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'amandes naturelles entières
- 250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées hachées grossièrement
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'amandes
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque (allspice)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu

PRÉPARATION

- Au robot culinaire, hacher finement les amandes. Transvider dans un grand bol.
- Réduire les dattes en purée au robot et verser la préparation dans le bol contenant les amandes.
- Ajouter le beurre d'amandes et les épices. Bien mélanger pour que la préparation soit homogène.
- Diviser le mélange en 36 boules de la grosseur d'une grosse cerise.
- Placer les boules dans un contenant hermétique. Se conserve 10 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

VALEUR NUTRITIVE (PAR PORTION)

105 Calories
Protéines 4 g
Lipides 10 g
Glucides 16 g
Fibres 3 g
Sodium 1 mg



Télé-Québec

Crédit recette & photo:
Cuisine futée & Télé-Québec