

## Recette #2- Boules énergisantes

### Ingrédients

- 500 ml de dattes séchées
- 125 ml de lait en poudre
- 30 ml poudre de cacao non sucré
- 30 ml canneberges séchées
- 375 ml d'eau
- 250 ml flocons d'avoine
- 30 ml de noix de coco râpée non sucrée

1. Verser les dattes et l'eau dans une casserole. Faire cuire à feu moyen à élever pendant 5 minutes pour que les dattes soient molles. Puis laisser refroidir pendant 10 minutes au réfrigérateur.
2. Verser le mélange dans le robot culinaire avec le lait en poudre, l'avoine, le cacao, la noix de coco et les canneberges. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
3. Former des boules avec le mélange et réfrigérer sur du papier parchemin.