Energy Balls au potimarron (sucrées et salées)

Ingrédients

16 boules environ :

Sucrées

- 10g de noix de pecan
- 105g de purée de potimarron
- 100g de flocon d'avoine
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à café de gingembre
- 2 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de poivre noir moulu
- 3 gousses de cardamome
- ¼ de cuillère à café de clou de girofle en poudre
- ¼ de cuillère à café de noix de muscade

Salées

- 105g de purée de potimarron
- 100g de flocon d'avoine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de poivre noir moulu
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café de cumin
- 4 gouttes de tabasco

Comment procéder ?

Sucrées :

- Hacher les noix de pécan
- Écosser la cardamome et réduire les graines en poudre
- Mélanger, la purée de potimarron, les flocons d'avoine, le sirop d'érable, les noix de pécan ainsi que les épices jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Former des petites boules
- Les mettre dans un récipient hermétique au frigo

Salées

- Mélanger la purée de potimarron, les flocons d'avoine, l'huile d'olive et les épices jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Former de petites boules
- Les mettre dans un récipient hermétique au frigo

Astuces :

- Vous pouvez doser les épices selon vos préférences et vos habitudes
- Vous pouvez rajouter des amandes dans les boules salées
- Vous pouvez les consommer comme collation « standard » ou avant le sport

Mettez du pep's dans votre assiette ! 😊

Vitamine Nutrition – Florence Maire – Chemin des Planches 7 – 1041 Bottens
079/690.24.72 – vitamine.nutrition@bluewin.ch
www.vitamine-nutrition.com