

Energy balls amandes / noix de cajou



Ingrédients pour une dizaines de balls

200g de dattes

2 c à s de purée de noix de cajou

150 gr de poudre d'amande

Dénoyauter les dattes et les réhydrater dans l'eau pendant 10minutes (ou la veille toute la nuit)

Mixer les dattes avec la poudre d'amande et la crème de cajou jusqu'à l'obtention d'une pâte. (vous pouvez ajouter de la poudre d'amande si la pate est trop collante)

Former des boules avec les mains et les mettre dans un tupperware.



La datte est considérée comme un super aliment. Riche en fructose, potassium, fibres, fer, magnésium et du cuivre. Le potassium contribue au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire et au maintien d'une pression artérielle normale. Le cuivre contribue à un métabolisme énergétique normal, à un bon fonctionnement du système immunitaire et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Grâce à leur richesse en fibres, elles régulent l'intestin, favorisent la digestion et provoquent une sensation de satiété et limite le pic glycémique.

Riches en magnésium (100 g de dattes en contiennent entre 45 et 60 mg), elles sont bonnes pour la détente musculaire et le sommeil.

