

10 boules de 25g

neogo - brian cuttaz © 2020

## Ingrédients

**80g** dattes (deglet)  
**40g** noix  
**20g** flocons d'avoine sans gluten  
**20g** graines de lin  
**30g** protéine de pois\*  
**80g** lait de soja (sans sucres)\*\*  
**1 cs** cannelle



## Préparation

Moudre les flocons d'avoine et les graines de lin.

Dénoyauter les dattes (avant de les peser) puis les mixer à l'aide d'un blender ou d'un hachoir pour obtenir une pâte.

Concasser grossièrement les noix.

Mélanger le tout avec la protéine de pois\*\* et 1cc de cannelle.

Puis arroser de lait gentiment jusqu'à obtenir une consistance à peine collante.

Confectionner les boules puis les rouler une à une dans le reste de la cannelle.

Faire durcir au réfrigérateur minimum 1-2h.

## Notes

\* La protéine végétale de pois (neutre) peut être remplacée par de la protéine de soja ou de la whey.

\*\*Pour une version sans soja, remplacer par du lait d'amandes sans sucres.

Se conserve 1 à 2 semaines au frais ou au congélateur dans un sachet hermétique.

## Valeurs nutritionnelles

pour **25g (1 boule)**

Calories: **83 kcal**

Lipides: **3,8g**

dont saturés: **0,4g**

Glucides: **8,4g**

dont sucres: **5g**

Fibres: **1,8g**

Protéines: **4g**

## Intolérances

 sans gluten

 sans produits laitiers

 sans oeufs

 (sans soja\*\*)