



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Boules énergétiques au chanvre

Janvier



### Ingrédients

**Ingrédients pour 15 pièces :**

- 100 g d'abricots secs
- 50 g de noisettes
- 50 g de flocons d'avoine
- 25 g + 3 c.à.s. de graines de chanvre
- 3 c.à.s d'eau

### Préparation

- Mixer les abricots, les noisettes, les flocons d'avoine et 25 g de graines de chanvre avec un mixeur puissant. Ajouter de l'eau c.à.s. par c.à.s. jusqu'à obtenir une masse collante.
- Avec les mains humidifiées, former 15 petites boules avec la masse. Rouler ensuite les boules dans 3 c.à.s. de graines de chanvre jusqu'à ce qu'elles soient entièrement enrobées.
- Laisser refroidir les boules au moins une demi-heure au réfrigérateur avant de les déguster.



**Conseil :** D'autres fruits séchés et autres fruits à coque peuvent être utilisés à la place des abricots et des noisettes. Pour les amateurs de chocolat, il est possible d'ajouter 1 c.à.c. de cacao en poudre et 1 c.à.c. d'eau.



15 minutes



LES RECETTES  
bio & saines  
de **Lena**



## Hanf Energy Balls

Januar



### Zutaten

**Zutaten für 15 Stück :**

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Haferflocken
- 25 g + 3 EL Hanfsamen
- 3 EL Wasser

### Zubereitung

- Aprikosen, Haselnüsse, Haferflocken und 25 g Hanfsamen in einen leistungsstarken Mixer geben und zerkleinern. Esslöffelweise Wasser hinzufügen, bis eine klebrige Masse entsteht.
- Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 15 kleine Kugeln formen. Die Bällchen anschließend in 3 EL Hanfsamen rollen, bis sie ganz ummantelt sind.
- Die Kugeln vor dem Verzehr mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.



**Tipp :** Statt Aprikosen und Haselnüssen können andere Trockenfrüchte und Nüsse verwendet werden. Wer es schokoladig mag, kann 1 TL Kakaopulver und 1 TL Wasser dazugeben.



15 Minuten

