

# Palline energetiche alle carote

TEMPO DI  
PREPARAZIONE  
5'

TEMPO DI  
RIPOSO  
una notte

Tra le innumerevoli varianti delle energy ball queste sono le mie preferite perché nascondono un ingrediente segreto e salutare, difficile da scoprire anche per i palati più esigenti...scoprilo anche tu e divertiti a proporre questa merenda ai tuoi bambini

## INGREDIENTI

### PER 18 PALLINE

3 carote medie pelate  
1 tazza di fiocchi d'avena  
½ tazza di frutta secca (mandorle, nocciole, noci...)  
5 datteri Medjoul  
un pizzico di cannella  
1 pizzico di zenzero in polvere  
2-4 cucchiaini di acqua  
cocco rapè per guarnire

### MAMMA IMPERFETTA

Come tutte le mamme anche io amo viziare i miei figli e qualche volta nella mia im...perfezione anche in casa nostra si abusa di dolci. Come allevio il senso di colpa? Semplice con alimenti come queste palline che anche se sono ipercaloriche per la presenza di grassi restano comunque un alimento di gran lunga più sano per la crescita in salute dei nostri bambini da preferire alle merendine e prodotti preconfezionati. Poi non vi nascondo il divertimento nel farci aiutare nella preparazione anche dai più piccoli!

## CURIOSITÀ E SALUTE

Nella dieta del bambino i grassi sono fondamentali; servono, infatti, a costruire le membrane cellulari di tutte le cellule del nostro corpo tra cui quelle del sistema nervoso, ma servono anche come base per una importante serie di ormoni e trasportano vitamine liposolubili oltre a essere una importante forma di energia. Attenzione però alla qualità dei grassi che proponiamo ai nostri bambini, cerchiamo sempre di scegliere grassi insaturi come olio di oliva o, come in questo caso, omega tre e sei contenuti nella frutta secca.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Grattugia le carote o frullale direttamente nel mixer e scola il liquido che si produce. Unisci tutti gli altri ingredienti (a eccezione del cocco) e frulla il composto aiutandoti con qualche cucchiaino di acqua per creare un impasto lavorabile

### PASSO 2

Preleva una parte del composto con le mani umide e crea delle "polpette". Passale nel cocco grattugiato per guarnire e metti in frigorifero per una notte a solidificare

Buon appetito!