

Energy ball alle albicocche

Le "energy balls" (palline energetiche) sono uno snack salutare e nutriente adatte alle merende di sportivi e bambini in sostituzione di prodotti processati. Le mamme le possono solo adorare sapendo di dare un cibo buono e salutare ai propri figli senza impazzire in cucina perchè facilissime e velocissime da preparare!

TEMPO DI PREPARAZIONE
15"

TEMPO DI RIPOSO
1 ora

INGREDIENTI

DOSI PER 18 PALLINE

200 g di albicocche disidratate
150 g di anacardi al naturale
150 g di datteri Medjoul
100 g di cocco rapè + 50 per guarnire (a piacere)

ESPERIMENTI

Divertiti a creare nuove combinazioni variando l'impasto secondo il tuo gusto: aggiungi un cucchiaino di cacao amaro e spezie come la cannella o il cardamomo o utilizza la granella di frutta secca come guarnizione per colori e sapori sempre nuovi! Prova anche la versione alle carote per uno snack ancora più leggero

CURIOSITÀ E SALUTE

Ricche di nutrienti come carboidrati complessi, proteine e grassi sani, le palline energetiche sono un'ottima scelta per aumentare l'energia in modo naturale e sostenibile, senza ricorrere a snack meno salutari e pieni di zuccheri raffinati. Realizzate con ingredienti naturali e nutrienti che forniscono energia immediata e sostenuta sono la proposta perfetta per le merende dei nostri ragazzi sia a casa che a scuola o come spuntino post allenamento per ricaricarsi di energia in modo sano.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Metti in ammollo le albicocche, gli anacardi e i datteri per 10' in acqua tiepida. Trascorso il tempo di reidratazione, elimina l'acqua in eccesso. Inserisci tutti gli ingredienti in un mixer e frulla ad alta velocità rimescolando ogni tanto fino a creare una "pasta" densa e ben amalgamata

PASSO 2

Preleva una parte del composto con le mani umide e crea delle "polpette". Passale nel cocco grattugiato per guarnirle e metti in frigorifero per almeno un'ora a solidificare. Gusta le energy balls come merenda o come piccola coccola dopo pasto

Buon appetito!

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com