



Karin Völkl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

**Manger bien et sainement**

## Boules d'énergie

### INGRÉDIENTS:

- 2 carottes
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 60 grammes d'amandes
- 60 grammes de flocons d'avoine
- 30 grammes d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (pelées)
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (noires)

### PRÉPARATION:

- 1 Mélanger les graines de lin avec 2 cuillères à soupe d'eau et laisser gonfler pendant 30 minutes.
- 2 Râpez finement les carottes.
- 3 Mélangez tous les ingrédients sauf le sésame et formez 12 boules d'énergie.
- 4 Rouler les boules dans des graines de sésame noires ou blanches et les presser légèrement.

### VARIANTE DE RECETTE

Vous pouvez également utiliser de la noix de coco râpée ou du cacao à la place du sésame.

Naturopathie Banyuls informe

Je recommande les Energy Balls pour le petit-déjeuner ou pour le petit faim qui peut arriver.

Ils sont faciles à préparer et sont prêts au réfrigérateur le matin lorsque vous avez besoin de quelque chose de rapide.

Savourez 4 à 6 morceaux de délicieuses boules le matin. Les Energy Balls se conservent environ 3 jours au réfrigérateur.

Bon appétit!

**06 / 28423670**

[karin@naturopathiebanyuls.fr](mailto:karin@naturopathiebanyuls.fr)

No. Siret 913 930715 000 10



**Éducateur de santé**  
**Naturopathe**



**FREIE HEILPRAKTIKER e.V.**  
Berufs- und Fachverband