Elise Fitness Friandises

Petits gâteaux

Boulettes pré-training

1h20	20 min	0	1h	291
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des boulettes

1. Verser les abricots secs et la poudre de lucuma dans le mixeur.
2. Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte.
3. Sortir la pâte du mixeur, faire des boulettes de la taille d'une grosse bille en les roulant dans la paume des mains.
4. Dans un bol mélanger les protéines de riz, la farine de coco et le cacao.
5. Ajouter le sirop d'érable, l'huile de coco et de l'eau.
6. Si le mélange est un peu trop liquide, ajouter quelques flocons d'avoine.
7. Prendre un peu de pâte, former une petite galette dans le creux de la main, poser au centre une boulette d'abricot. Puis refermer la boulette, la rouler et la plonger dans un saladier rempli de flocons d'avoine pour l'enrober.
8. Poser la boulette sur une assiette. Recommencer l'opération avec le reste de pâte.
9. Mettre les boulettes au réfrigérateur pendant une heure.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les boulettes

100 g **Abricot sec**
1 c. à soupe **Poudre de lucuma**

Ingrédients pour la partie chocolat

75 g **Protéines de riz (saveur vanille)**
3 c. à soupe **Sirop d'érable**
1 c. à soupe **Farine de coco**
6 c. à soupe **Eau**
3 c. à café **Cacao en poudre**
1 c. à soupe **Huile de noix de coco**

Ingrédients pour l'enrobage

8 c. à soupe **Flocons d'avoine**

Étape 2

Le dressage

1. Récupérer les boulettes et les déguster.
2. Avant un entrainement, recommander 2 boulettes pour une femme ou 3 pour un homme.
3. Il est possible de remplacer les abricots secs par d'autre fruits secs, les flocons d'avoine par des flocons de quinoa et les protéines de riz par d'autres protéines en poudre.