



PRÉPARATION

20 minutes



REPOS

1 à 2h



COÛT

2,50 €

Réussir mes collations

zéro déchet

Tuto sur : magde.be/kitZD



Zéro plastique !

Fruits secs, graines, céréales, autant d'ingrédients faciles à conserver et sains pour des **collations maison pleines d'énergie et sans emballage superflu.**



Star
Réussir mon ZÉRO déchet



Réussir mes collations zéro déchet

Energý balls aux Noix

Ingrédients

- 1 tasse de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1/4 tasse de chocolat
- sirop d'érable
- sirop d'agave

Matériel

- un robot mixeur
- un saladier en verre
- une cuillère en bois

Préparation

1. Mixer les dattes, les noix et le chocolat.
2. Ajouter du sirop d'agave et/ou du sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée pour former de petites boules.
3. Faire prendre au frigo 1 à 2h dans un contenant hermétique.

Energý balls coco

Ingrédients

- 1 tasse d'abricots
- 1/2 tasse de dattes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 tasse de flocons d'avoine

Matériel

- une planche à découper
- un couteau
- un saladier en verre
- un moule carré ou rectangulaire

Préparation

1. Couper finement les abricots et les dattes.
2. Ajouter la noix de coco, l'huile de coco et le sirop d'érable. Terminer par les flocons d'avoine.
3. Mélanger et former de petites boules ou de petites barres dans un moule carré ou rectangulaire.
4. Faire prendre au frigo 1 à 2 heures.
5. En cas d'utilisation d'un moule, découper des barres au format souhaité après avoir démoulé la préparation.

1.



2.



3.



3.

