



stock



ENERGY BALLS

senza bilancia, sane, nutrienti, energizzanti, per tutta la famiglia

UNITA' DI MISURA: BICCHIERE E CUCCHIAIO

LA BASE:

DATTERI,
FRUTTA SECCA,
CEREALE,
"BURRO",
OLIO DI COCCO,
PLUS (FRUTTA DISIDRATATA ED AROMI)

3 VARIANTI: BASTERÀ TRITARE TUTTO

1 bicchiere di datteri
1 bicchiere di mandorle
1 bicchiere di grano saraceno
germogliato
1 bicchiere di mirtilli disidratati
2 cucchiai di burro di mandorle
1 cucchiaio di olio di cocco
1 pizzico di sale

1 bicchiere di datteri
1 bicchiere di anacardi
1 bicchiere di miglio soffiato
1 bicchiere di more di gelso
2 cucchiai di burro di anacardi
3 cucchiai di olio di cocco
2 cucchiaini di matcha in polvere

1 bicchiere di datteri
1 bicchiere di noci pecan
2 bicchieri di fiocchi di avena piccoli
1 cucchiaio di semi di chia
2 cucchiai di gocce di cioccolato
1 cucchiaio di burro di arachidi
1 cucchiaio di olio di cocco
1 pizzico di sale

PERFETTE
DA CONGELARE
ed avere sempre a
disposizione!

Basterà tirarle fuori 1 ora
prima di merenda!



www.semplimentealex.com
@semplimentealex3
semplimentealex3@gmail.com