

Εύκολες, γρήγορες και υγιεινές μπάλες ενέργειας!



Φτιάξε γρήγορες και γλυκές μπάλες ενέργειας χωρίς γλουτένη και χωρίς ζάχαρη!

Υλικά για 12 μπάλες:

- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα
- 1 κ.γ. σκόνη κακάο
- 12 χουρμάδες, χωρίς κουκούτσι
- 2 κ.σ. γάλα της δικής σας επιλογής

Για την επικάλυψη:

- 1 σοκολάτα κουβερτούρα (125 γρ.)

Εκτέλεση

1. Βάλε τα αμύγδαλα στο μιξεράκι και χτύπησέ τα να ψιλοκοπούν.



2. Πρόσθεσε τους χουρμάδες, το κακάο και το γάλα. Χτύπησέ τα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και να γίνει σαν μια πάστα.





3. Βρέξε τις παλάμες σου με λίγο κρύο νερό, κόψε ένα κομμάτι σε μέγεθος καρδιού και πλάσε τα μπαλάκια.



4. Λιώσε τη σοκολάτα κουβερτούρα και κάλυψε τα μπαλάκια με αυτήν.
5. Άφησε τις μπάλες στο ψυγείο για 20' για να κρυστάλλει η σοκολάτα ή αν θες μπορείς να τις φας κι έτσι!



Καλή απόλαυση!