

Receita das Energy Balls

Aprenda a fazer suas próprias Energy Balls em casa



Ingredientes

Tâmaras	200g
Pasta de amendoim	100g
Farinha de amêndoas	50g
Cacau em pó	30g
Mel	2 colheres de sopa
Aveia em flocos	50g

Modo de Preparo

1. Deixe as tâmaras de molho em água morna por 10 minutos para amolecer.
2. No processador, adicione as tâmaras escorridas, pasta de amendoim, farinha de amêndoas, cacau em pó e mel.
3. Processe até obter uma massa homogênea e pegajosa.
4. Adicione a aveia em flocos e pulse algumas vezes para incorporar.
5. Com as mãos ligeiramente umedecidas, modele bolinhas de aproximadamente 3cm de diâmetro.
6. Passe as bolinhas no cacau em pó ou coco ralado para finalizar.
7. Refrigere por pelo menos 1 hora antes de servir. Conserve na geladeira por até 7 dias.

Dicas Especiais

- Use tâmaras bem maduras para uma massa mais doce e maleável.
- Se a massa ficar muito seca, adicione 1-2 colheres de água.
- Experimente variar o recheio com nibs de cacau ou castanhas picadas.
- Para versão sem amendoim, substitua por pasta de amêndoas ou castanha de caju.