



15 min



0 min



20 x

ENERGY BALLS

al cacao e datteri

Le palline energetiche sono dei dolci piccoli e nutrienti che vi forniscono rapidamente energia in modo sano. A questo scopo, la frutta secca viene schiacciata insieme alle noci e opzionalmente anche al cacao in un frullatore e quindi formata in piccole palline. Le praline traggono la loro dolcezza solo dalla frutta secca utilizzata, come i datteri in questa ricetta. La frutta secca contiene molte fibre per una buona digestione e le noci forniscono anche preziosi minerali e oligoelementi. Quindi le praline sono dei **veri donatori di energia**, sia per l'attività fisica che per quella mentale.

Produtt*

Il dattero Medjoul, una varietà di datteri particolarmente grande e di alta qualità, è anche noto come "**dattero del re**" perché all'epoca in cui fu scoperto era destinato solo ai re del Marocco. Oggi è un **segno di resistenza nella Valle del Giordano**, una delle zone più colpite dall'occupazione israeliana. Il frutto reale consente ai*alle produtt* dell'organizzazione del commercio equo e solidale **Parc** di evitare il trasferimento forzato e di continuare ad essere padroni delle loro terre. Se la terra non è più coltivata, può essere legalmente espropriata dallo Stato israeliano.



Ingredienti

100 g	mandorle*
60 g	anacardi*
70 g	cacao in polvere*
10	datteri Medjoul* snocciolati (ca. 150 g)
50 g	fiocchi d'avena
2 CC	miele*
qb	Farina di cocco* per guarnire

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Mettere le mandorle, gli anacardi, il miele, il cacao in polvere e i datteri in un mixer e tritare fino a ottenere un impasto appiccicoso. Se il mixer fatica a tritare aggiungere un po' d'acqua.
2. Aggiungere i fiocchi d'avena e tritare.
3. Prelevare un pò di impasto e formare delle palline con le mani. Se l'impasto è troppo appiccicoso infarinare leggermente le mani.
4. Passare le Energy Balls nella farina di cocco.

Consigli

Le Energy Balls possono essere conservate per due settimane in frigorifero in un contenitore ermetico.