

ENERGY BALLS

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de amêndoa

1/2 xícara de farinha de linhaça

1/2 xícara (3 colheres) pó de proteína de escolha

1 colher (sopa) de sementes de chia

1 banana madura amassada

1/2 xícara de manteiga de amêndoa (pode substituir por manteiga de amendoim, manteiga de girassol ou manteiga de caju)

1 colher (chá) de extrato/ essência de baunilha

1/4 xícara de amêndoas picadas (ou amendoim picado se estiver usando manteiga de amendoim)

1/4 xícara de mini-chips de chocolate ou nibs de cacau

complemento opcional: 1/4 xícara de flocos de coco ralado não adoçado

MODO DE PREPARO

Em uma tigela média misturar bem todos os ingredientes.

Com as mãos, forme pequenas bolas redondas (cerca de 24, ao todo).

Refrigere na geladeira ou no congelador.

Armazene em um recipiente hermético na geladeira ou no congelador.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17368-energy-balls.html>