



stock



FREEZE OK

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: BASTERA' TRITARE TUTTO

1 bicchiere di datteri
1 bicchiere di mandorle
1 bicchiere di grano saraceno
germogliato
1 bicchiere di mirtilli disidratati
2 cucchiaini di burro di mandorle
1 cucchiaino 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 cucchiaini di burro di anacardi
3 cucchiaini 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 cucchiaino di semi di chia
2 cucchiaini di gocce di cioccolato
1 cucchiaino di burro di arachidi
1 cucchiaino 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.semplicementealex.com
[@semplicementealex3](https://www.instagram.com/semplicementealex3)
semplicementealex3@gmail.com