En-cas « booster d'énergie » aux dattes, noix et coco

Pour 2 personnes

- 3-4 dattes Medjool
- 1 bonne poignée de noix
- 2 CàS généreuse de coco râpée
- 1 CàC d'huile de coco
- 5 gouttes d'extrait de vanille

Au choix :
- Coco râpée

Préparation à l'avance :
La recette peut être préparée à l'avance et conservée au congelélateur dans une boite hermétique. Il suffira de **sortir** votre en-cas **un peu à l'avance** au moment de déguster.

Préparation le jour-même :
Retirer les noyaux des dattes et **couper** celles-ci en petits morceaux.

Déposer tous les ingrédients dans un blender et **mixer**, en faisant des pauses si nécessaire pour râcler les parois, jusqu'à obtenir une pâte un peu molle.

Former des petites boules avec les mains et les **rouler** dans de la coco râpée.

Placer les bouchées au réfrigérateur ou au congélateur pour les durcir.

Bonne dégustation !

Les dattes regorgent de fibres alimentaires et de glucides idéales pour redonner de l'énergie.