

ENERGY BALLS

**20
PEZZI**

TEMPO: 15 MINUTI

RIPOSO: 30 MINUTI IN FRIGO

// INGREDIENTI:

- 200G DATTERI MEDJOUL DENOCCIOLATI
- 150G MANDORLE
- 50G CACAO AMARO IN POLVERE
- 2 CUCCHIAI OLIO DI COCCO
- 1 PIZZICO DI SALE
- OPZIONALE (PER ROTOLARE):
 - ZUCCHERO A VELO
 - SEMI DI PAPAVERO
 - COCCO RAPÈ

// PROCEDIMENTO:

1. AMMOLLA I DATTERI IN ACQUA CALDA PER 10 MINUTI
2. TRITA LE MANDORLE FINEMENTE NEL MIXER
3. AGGIUNGI DATTERI SCOLATI, CACAO, OLIO DI COCCO E SALE
4. FRULLA FINO A OTTENERE UN COMPOSTO APPICCICOSO
5. FORMA 30 PALLINE CON LE MANI
6. ROTOLA NEGLI INGREDIENTI OPZIONALI SE DESIDERI
7. RIPONI IN FRIGO 30 MINUTI PRIMA DI SERVIRE

TIP: SI CONSERVANO 5 GIORNI IN FRIGO

BITES DI AVENA E BANANA

**24
PEZZI**

TEMPO: 20 MINUTI
FORNO: 180°C

// INGREDIENTI:

- 2 BANANE MATURE SCHIACCIATE
- 150G FIOCCHI D'AVENA
- 30G SEMI DI CHIA
- 2 CUCCHIAI MIELE O SCIROPPO D'ACERO
- 1 CUCCHIAINO CANNELLA
- OPZIONALE: 50G DI UVETTA, NOCI O GOCCE DI CIOCCOLATO

// PROCEDIMENTO:

1. PRERISCALDA IL FORNO A 180°C
2. SCHIACCIA LA BANANA CON IL MIELE
3. AGGIUNGI IL RESTO DEGLI INGREDIENTI AL COMPOSTO
4. DISPONI 25 PICCOLE PORZIONI SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO
5. INFORNA 15-18 MINUTI FINO A DORATURA
6. LASCIA RAFFREDDARE COMPLETAMENTE

TIP: BAGNA LE MANI PER FORMARE LE PALLINE

BROWNIES PROTEICI

TEMPO: 25 MINUTI
FORNO: 160°C

**20
PEZZI**

// INGREDIENTI:

- 200G FAGIOLI NERI IN SCATOLA SCIACQUATI
- 3 UOVA
- 80G CACAO AMARO
- 60G MIELE O SCIROPPO D'ACERO O UN MIX
- 30G PROTEINE IN POLVERE AL CIOCCOLATO O FARINA DI AVENA, RISO O MANDORLE
- 1 CUCCHIAINO ESTRATTO VANIGLIA
- 50G CIOCCOLATO FONDENTE A PEZZI

// PROCEDIMENTO:

1. FRULLA I FAGIOLI FINO A RENDERLI CREMOSI
2. AGGIUNGI UOVA, CACAO, MIELE, PROTEINE E VANIGLIA
3. INCORPORA I PEZZI DI CIOCCOLATO
4. VERSA IN UNA TEGLIA 20X20 CM
5. INFORNA 20-22 MINUTI
6. TAGLIA A QUADRATINI DOPO CHE SI SONO RAFFREDDATI

**TIP: VERSA ALTRI PEZZI DI CIOCCOLATO SOPRA IL
COMPOSTO PRIMA DI INFORNARE**

COOKIES AI MIRTILLI

TEMPO: 25 MINUTI
FORNO: 170°C

**20
PEZZI**

// INGREDIENTI:

- 150G FARINA D'AVENA (O FARINA 00)
- 40G PROTEINE IN POLVERE ALLA VANIGLIA O ALTRI 40G DI FARINA
- 2 UOVA
- 80G MIELE O SCIROPPO D'ACERO
- 60ML OLIO DI COCCO SCIOLTO
- 1 CUCCHIAINO ESTRATTO VANIGLIA
- 1/2 CUCCHIAINO LIEVITO PER DOLCI
- 1 PIZZICO DI SALE
- 100G MIRTILLI

// PROCEDIMENTO:

1. PRERISCALDA IL FORNO A 170°C
2. MESCOLA FARINA D'AVENA, PROTEINE IN POLVERE, LIEVITO E SALE
3. IN UN'ALTRA CIOTOLA SBATTI UOVA, MIELE, OLIO DI COCCO E VANIGLIA
4. UNISCI INGREDIENTI SECCHI E UMIDI SENZA LAVORARE TROPPO
5. INCORPORA DELICATAMENTE I MIRTILLI
6. FORMA 25 COOKIES SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO (LASCIA UN PO' DI SPAZIO TRA DI LORO)
7. INFORNA 12-15 MINUTI FINO A DORATURA AI BORDI
8. LASCIA RAFFREDDARE SU GRIGLIA

TIP: I MIRTILLI LI PUOI ANCHE AGGIUNGERE DIRETTAMENTE SOPRA I COOKIES SULLA TEGLIA

BAGELS PROTEICI

TEMPO: 35 MINUTI
FORNO: 200°C

**24 MINI
BAGELS**

// INGREDIENTI:

- 400G FARINA A SCELTA
- 400G YOGURT GRECO
- 2 CUCCHIAINI LIEVITO PER DOLCI
- 1 CUCCHIAINO SALE
- 1 UOVO PER SPENNELLARE
- SEMI PER DECORARE

// PROCEDIMENTO:

1. MESCOLA FARINA, LIEVITO E SALE
2. AGGIUNGI YOGURT E IMPASTA FINO A COMPOSTO OMOGENEO E LISCIO (5-10 MINUTI)
3. LASCIA RIPOSARE 10 MINUTI COPERTO
4. DIVIDI IN PORZIONI DESIDERATE
5. FORMA I BAGELS CON BUCO CENTRALE (PIÙ GRANDE DEL RISULTATO FINALE)
6. SPENNELLA CON UOVO E DECORA CON SEMI SOPRA
7. INFORNA A 200°C PER 18-20 MINUTI
8. TAGLIA A METÀ QUANDO FREDDI

TIP: PUOI ANCHE CUOCERLI IN AIRFRYER ALLA STESSA TEMPERATURA E TEMPO