

Boules Omega 3

50 gr graines de potiron
25 gr graines de lin
50 gr graines de tournesol
50 gr de noix
50 gr de dattes
50 gr d'abricots
50 gr de cranberries
Jus et zeste d'une orange
2 CS d'agave
25 gr de coco râpée

Pour mettre dessus : 25 gr de chia, sesame, pavot et coco râpée pour les roules dedans

Hacher préalablement les dattes et les fruits séchés, mettre le tout dans un robot et mixer pour en faire un pâte. Entre vos paumes de mains faites des petites boules et rouler les dans les graines.