



SNACKS
POUR
L'ENTRAÎNEMENT

en savoir plus sur mycoach.ch

mycoach



mycöach

BOULES D'ÉNERGIE

INGRÉDIENTS

env. 20 boules

- 1 tasse de dattes Medjool, sans caillou
- $\frac{3}{4}$ tasse d'amandes
- $\frac{3}{4}$ tasse de noix
- 2 c.s. de graines de chia
- 2 c.s. de graines de lin
- 1 c.s. d'huile de noix de coco
- 1-2 c.s. cacao en poudre

PRÉPARATION

1. Verser tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange malléable.
2. Former avec la pâte des petites boules de la taille d'une tomate cerise.
- 3.
4. Les boulettes peuvent être conservées dans un contenant fermé au réfrigérateur pendant 1 à 2 semaines, si vous les manger pas toute de suite. Ou les congeler.



mycöach

BARRE BANANE ET AMANDE

INGRÉDIENTS

10-12 barres

- 1 banane
- 4 c.s. de pâte d'aman-
- de
- 1/3 tasse de dattes, dénoyautées
- 6 c.s. de miel ou de sirop d'érable
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 1/2 tasse de noix et de graines, hachées (amandes, noisettes, noix, graines de sésame, graines de tournesol, graines de lin, etc.)
- 1 c.c. de cannelle

PRÉPARATION

1. Mettre la banane, la pâte d'amande, les dattes et le miel dans un robot culinaire jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Mélanger les flocons d'avoine, les noix hachées et les graines dans un bol. Ajouter la cannelle.
3. Verser le mélange banane-amande du batteur dans le bol avec les autres ingrédients et bien mélanger.
4. Tapisser un plat rectangulaire de papier sulfurisé et répartir le mélange uniformément. Ou l'étaler sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé de forme rectangulaire et d'environ 1 cm d'épaisseur.
5. Cuire au four préchauffé à 160°C pendant 20 à 25 minutes environ. Laisser refroidir et couper en barres.
6. Les barres se conservent bien fermées pendant 1 à 2 semaines au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler.



mycöach

BOULETTES D'ABRICOT ET D'ÉCROU

INGRÉDIENTS

env. 18 boules

- 1 paquet (250 g) d'abricots secs
- ½ tasse de raisins secs légers
- ¼ tasse d'amandes
- ¼ tasse de noix de Grenoble
- 3 c.s. de noix de coco râpée
- 1 c.s. de graines de lin
- Un peu de pure vanille Bourbon en poudre.
- ½ c.c. de cannelle

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un bon robot culinaire/hachoir. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés, mais le mélange a encore un peu de mordant.
2. Former des boulettes de tomates cerise à la main. Rouler les boulettes dans la noix de coco râpée.
3. Les boules se conservent bien fermées pendant 1 à 2 semaines au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler.