

100gr βασιλικούς χουρμάδες
50gr φυσιτικοβούτυρο
100gr νιφάδες βρώμης
60gr πίνατς χοντροαλεσμένα ή
οποιοδήποτε άλλο ξηρό καρπό
επιθυμείς
6gr/1κ.σ ινδοκάρυδο και έξτρα για
πασπάλισμα 1κ.γ. κανέλα

1. Μουλιάζεις τους χουρμάδες για 5' σε ζεστό νερό, έπειτα αφαιρείς το νερό και τους αλέθεις στο multi
2. Προσθέτεις όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύεις μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα
3. Παίρνεις περίπου 20gr απο το μείγμα και πλάθεις μέχρι να δημιουργηθεί ένα μπαλάκι
4. Πασπαλίζεις με ινδοκάρυδο και αποθηκεύεις στο ψυγείο σε ένα μπολ

PEANUT BUTTER ENERGY BITES

