

CLquilafait



Bonjour à tous!

Hier se tenait le blogzday dans tous les magasins ZODIO et moi j'officialiais dans le magasin de Rosny!

Une très chouette journée où j'ai proposé des ateliers autour des goûters sains et faciles à faire :

Des barres de céréales aux cranberries

Des energy balls aux baies de goji

Des Bliss Balls aux abricots secs

Je me suis bien amusée, j'ai rencontré des personnes très sympathiques et intéressées, merci à elles.

Mais revenons sur les recettes!

Pour les barres de céréales aux cranberries :

175g de flocons d'avoine

100g de cranberries séchées

50g de noisettes hachées

100g de miel

75g de beurre

Je préchauffe le four à 200°

Dans une petite casserole je fais fondre le beurre avec le miel.

Dans un cul de poule je mélange les flocons d'avoine, les cranberries et les noisettes puis je verse dessus le mélange miel beurre fondu et je mélange.

Je remplis un moule à minis cakes avec la préparation et je tasse bien.

J'enfourne pendant 20 minutes.

À la sortie du four je laisse refroidir complètement avant de démouler, dans l'idéal je les prépare le soir et les laisse refroidir toute la nuit.

Après il n'y a plus qu'à les mettre dans une petite boîte pour les emmener partout avec vous.

Si vous êtes très gourmands on peut aussi les tremper dans du chocolat fondu...

Pour les energy balls aux baies de goji:

100g de baies de goji séchées

50g de poudre d'amande complète

10g d'huile de coco

30g de miel

50g de noix de coco râpée

Je fais tremper les baies de goji dans de l'eau chaude pendant au moins une heure pour qu'elles se gorgent d'eau.

J'égoutte les baies de goji et je conserve l'eau dans laquelle elles ont gonflé.

Je place dans le blender les baies de goji, la poudre d'amande, l'huile de coco et le miel et je mixe. Si la préparation est trop épaisse, j'ajoute de l'eau de trempage. Il faut obtenir une pâte onctueuse et qui se tient.

Je prends une petite quantité de pâte, je la roule entre mes mains et je la roule dans la noix de coco râpée puis je la place sur une assiette. Et je recommence une vingtaine de fois jusqu'à épuisement de la pâte.

Je place mes boulettes au frigo au moins une heure.

Et c'est tout, c'est super simple et super sain et économique!

Pour les Bliss Balls aux abricots secs :

200g de muesli sans sucre

200g d'abricots secs

55g de miel

60g d'huile de coco

75g de gros flocons d'avoine

Je fais gonfler les abricots secs dans de l'eau chaude au moins une heure,

Je les égoutte et je conserve l'eau de trempage.

Dans le blender je mets les abricots égouttés, le muesli, le miel et l'huile de coco. Je mixe jusqu'à obtention d'une pâte, je rajoute un peu d'eau de trempage pour aider un peu le blender.

Comme précédemment je roule une boulette dans mes mains puis je la roule dans les flocons d'avoine et je la garde au frigo.

Voilà!!!

Avec ça vous avez 3 recettes de base déclinables à l'infini, on peut remplacer les cranberries par des raisins secs, des figues, des abricots, on peut y mettre des amandes, des noix, des noix de pécan, des pépites de chocolat... idem pour les boules vous pouvez remplacer les ingrédients par l'équivalent en raisins secs, figues, dattes... on peut les rouler dans des graines de sésame, de lin, de pavot, de la poudre de pistache...

A vous de jouer!





Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur zodiosphere.fr