**COLLATION ÉNERGIE**

1 tasse d’amandes
24 dattes molles noyaux enlevés
¼ tasse de beurre d’amande ou autre (cajou, tournesol, citrouille,
noisette etc.)
½ c. à thé de cannelle moulue
½ c. à thé de piment de Jamaïque (all spice)
½ tasse de noix de coco râpé non sucré
½ c. à thé de gingembre moulu (facultatif)
Mettre les dattes dans un bol de 500 ml et ajouter 30 ml d’eau.
Laisser ramollir au moins 1 heure ou une nuit.
Mettre les amandes dans un robot culinaire et moudre finement. Les
mettre dans un grand bol, ajouter les épices.
Dans le robot, mettre les dattes ramollies et le beurre d’amande.
Mélanger pour obtenir une pâte. Mettre dans le bol avec les
amandes. Faire des boules et rouler dans la noix de coco. Mettre
dans un plat muni d’un couvercle et conserver au frigo.