

# Boules d'énergie pistache chocolat

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **boules d'énergie pistache chocolat**, à base de noix de cajou, de dattes, d'huile de coco et de poudre de cacao crue.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir du régime global ).

## Pour 7 à 8 boules d'énergie

Préparation :

Trempage :

**20 min**

**8 h**

- 150 g de pistaches décortiquées
- 100 g de noix de cajou
- 100 g de dattes Medjool
- 60 g d'huile de coco
- 30 g de poudre de cacao cru

## Étape 1

Faites tremper les noix de cajou pendant 8 heures.

## Étape 2

Dénoyautez les dattes et mettez les à tremper 10 minutes dans de l'eau bouillante pour les ramollir. Puis égouttez les. Puis rincez les noix de cajou à l'eau vive.

## Étape 3

Dans le bol d'un blender, mixez l'huile de coco avec les dattes. Puis rajoutez les noix de cajou, 60 g de pistaches et la poudre de cacao et mixez à nouveau.

## Étape 4

Réservez la pâte obtenue au réfrigérateur pendant 30 minutes.

## Étape 5

Hachez les pistaches grossièrement .

## Étape 6

Modelez des boules de 2 à 3 cm de diamètre. Puis roulez les boules dans la pistache. Réservez au réfrigérateur.

Ces **boules d'énergie chocolat pistache** sont un vrai régal alors testez les vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- Les pistaches sont riches en nombreuses vitamines et minéraux aussi qu'en fibres alimentaires. Elles contiennent également de bons acides gras nécessaires au corps ainsi que des antioxydants.
- Les dattes sont riche en fibre alimentaire. Elles contiennent des anti-oxydants dont des caroténoïdes et des composés phénoliques. Les dattes sont riches en potassium. Elles sont également une source de magnésium et fer. Elles sont riche aussi en vitamines.
- La noix de cajou est un oléagineux qui contient des acides gras mono-insaturés, qui a un effet bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. La noix de cajou est également riche en magnésium, cuivre, phosphore et fer. Elle contient les vitamines B1, B2, B5, B6, E et K.
- Consigne de la part du [Dr Natasha Campbell-McBride](#) :

« Le cacao n'est pas autorisé dans le régime en glucides spécifiques. Cependant, la plupart des gens peuvent en consommer à l'occasion lorsqu'ils en sont à la phase complète du régime GAPS, une fois que les symptômes digestifs ont disparu. Le cacao est très riche en magnésium et acides aminés essentiels : à moins que votre système digestif ne soit pas encore prêt à le digérer, il n'y a pas de raison de vous en priver. »

“Une parole douce peut ouvrir même les portes de fer.”

Proverbe bulgare





## Caramels salés de dattes aux noix