



No Bake Peanut-Banana Energy Balls



These no bake peanut-banana energy balls are easy to make, full of healthy feel-good ingredients and irresistibly delicious!

NO BAKE PEANUT-BANANA ENERGY BALLS

Servings: 15 energy balls

Preparation time: 5-10 minutes + 30 minutes in the fridge

INGREDIENTS:

100 grams of oats
2 tablespoons of chia seeds
65 grams of peanuts
2 bananas
1 teaspoon of vanilla extract

INSTRUCTIONS:

1. Add all ingredients into the food processor and mix until smooth.
2. Portion the dough into balls of desired size, sprinkle over toppings if desired and put them on a plate.
3. Put them into the fridge for 30 minutes and enjoy!

NOTES:

- Topping ideas: grated coconut, melted chocolate, almond flakes, ...
 - Can be stored in an air-tight container in the fridge for up to 2 weeks.
-





Energy Balls met Pinda's en Banaan



Deze energy balls met pinda's en banaan zijn gemakkelijk te maken, zitten vol gezonde ingrediënten en zijn onweerstaanbaar lekker!

ENERGY BALLS MET PINDA'S EN BANAAN

Porties: 15 energy balls

Bereidingstijd: 5-10 minuten + 30 minuten in de koelkast

INGREDIËNTEN:

100 gram havermoutvlokken

2 eetlepels chiazaad

65 gram pinda's

2 bananen

1 theelepel vanille-extract

INSTRUCTIES:

1. Voeg alle ingrediënten toe aan de keukenmachine en mix tot een glad mengsel.
2. Verdeel het deeg in balletjes van de gewenste grootte, strooi er eventueel de gewenste toppings over en leg ze op een bord.
3. Zet ze 30 minuten in de koelkast en geniet ervan!

NOTA:

- Topping ideeën: kokosrasp, gesmolten chocolade, amandelschilfers, ...
- Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast voor maximaal 2 weken.





Energy Balls aux Cacahuètes et Bananes



Ces energy balls aux cacahuètes et bananes sont faciles à préparer, pleines d'ingrédients sains et irrésistiblement délicieux!

ENERGY BALLS AUX CACAHUETES ET BANANES

Portions: 15 energy balls

Temps de préparation: 5-10 minutes + 30 minutes au réfrigérateur

INGREDIENTS:

100 grammes de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de chia
65 grammes de cacahuètes
2 bananes
1 cuillère à café d'extrait de vanille

INSTRUCTIONS:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance lisse.
2. Répartissez la pâte en boules de la taille désirée, saupoudrez des garnitures désirées et mettez-les dans une assiette.
3. Mettez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes et dégustez!

REMARQUE:

- Idées de garniture: noix de coco râpée, chocolat fondu, flocons d'amandes, ...
- Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.

