



Bolas Energéticas sin Frutos Secos

En búsqueda de algo **dulce, fácil de hacer** y hecho 100% con **comida real**? Aquí lo tienes! Estas **Bolas energéticas sin Frutos Secos**, son una de tus opciones infalibles para tus mañanas o tardes, en las que sabes que van a ser intensas y que necesitas un combustible de élite para que tu cuerpo tenga un rendimiento de calidad..

Estas bolas energéticas tiene 2 particularidades destacables: son aptas para personas **intolerantes a los frutos secos** y a su vez, **combaten el Estreñimiento**. Por otro lado, son fuente de **energía duradera y estable** en sangre y regulan nuestros niveles de **colesterol**. Son ricas en fibra, en zinc, calcio, en magnesio y están cargadas de triptófano, precursor de la **serotonina**, nuestra hormona de la **Felicidad!**

Conseguimos unos bocados de bienestar y **saciedad**, gracias a éstas bolas energéticas repletas de beneficios y de delicioso sabor! A disfrutar **junto con una buena taza de té de 3 años o zumo verde** para aportar hidratación y potenciar la sinergia de minerales y micronutrientes.

Utensilios

-Picadora/ procesadora de alimentos

Ingredientes para las Bolas Energéticas sin Frutos Secos

- 3 c.soperas colmadas de pipas de calabaza sin sal
- 4 dátiles deshuesados
- 4 ciruelas deshuesadas
- 2 c.soperas de semillas de lino molidas
- 2 c.soperas de Tahin (crema de sésamo)
- 1 c.sopera de cacao en polvo
- 1 c.sopera de aceite de coco virgen y bio
- 1 bol pequeño de semillas de sésamo sin moler (para rebozarlas)

Elaboración

1. Colocar en el procesadora las pipas y moler hasta que quede una "harina" fina
2. Añadir las frutas deshidratadas y volver a moler todo junto hasta que quede una masa compacta.
3. Añadir el Tahin, el cacao, el lino y el aceite de coco
4. Volver a procesar todo junto hasta que quede todo bien mezclado y forme un masa compacta pero maleable.
5. Verter en un cuenco hondo y formar las bolas con las manos, como si fueran albóndigas.
6. Una vez hechas, rebozarlas por las semillas de sésamo y colocarlas en un plato.
7. Guardar en nevera 1 hora antes de servir.

♦ Se conservan 1 semana en nevera en tupper de vidrio o 1

mes en el congelador.

♦ A llevar también como opción saludable en el bolso, como snack saludable disponible estemos donde estemos!



Artículo elaborado para [Bioecoactual, Diciembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)