

# Μπαλίτσες ενέργειας ΜΟΝΟ με 3 υλικά, από την Σόφη Τσιώπου!

Και υγιεινές και απολαυστικές και πανεύκολες !!!  
1 μπλέντερ 3 υλικά!!!

Μπαλίτσες δαμάσκηνο

Υλικά

200 γρ. δαμάσκηνα αποξηραμένα χωρίς κουκούτσι  
100 γρ. αμύγδαλο ή άλλον ξηρό καρπό της αρεσκείας  
μας χοντροτριμμένο  
100 γρ. σοκολάτα μαύρη υγείας ψιλοκομμένη

Εκτέλεση

Ρίχνω όλα τα υλικά στο μπλέντερ ή στο μούλτι και τα πολτοποιώ.

Πλάθω μπαλίτσες και έπειτα τις αφήνω ως έχουν ή τις τυλίγω σε αμύγδαλο τριμμένο ή τρούφα σοκολάτας.



## **Μπαλίτσες βερίκοκο**

### **Υλικά**

**200 γρ. βερίκοκα αποξηραμένα  
150 γρ. ινδοκαρυδο τριμμένο**

### **Εκτέλεση**

**Ρίχνω όλα τα υλικά στο μπλέντερ ή στο μούλτι και τα πολτοποιώ.**

**Πλάθω μπαλίτσες και τις τυλίγω σε ινδοκάρυδο τριμμένο.**

**Μπορείτε να κάνετε και παραλλαγές τα υλικά.**

**Να προσθέσετε στο δαμάσκηνο 1 κ.σ φυστικοβούτυρο κ 1 κ.σ κακάο.**

**Μπορείτε να προσθέσετε κράνμπερυ αποξηραμένα επίσης.**

**Διατηρούνται στο ψυγείο για 1 εβδομάδα ή στην κατάψυξη για 1 μήνα!**



<https://www.facebook.com/oilixoydiestissofis/photos/pcb.2155751447777642/2155750891111031/?type=3&theater>