MOKSHA BALLS

AYURVEDA

De véritables bonbons "healthy", elles sauront régaler les palais sucrés.
L'ingrédient phare c'est la datte, tonifiante et reconstituante, quand elle est fraîche, elle est super bénéfique pour Pitta & Vata.
Associées à d'autres aliments comme les noix & les graines, les moksha balls offrent des saveurs et des textures différentes.
Elles seront à consommer avec modération, car elles sont très sucrées et aggravent les doshas Kapha puis Pitta quand nous en abusons !
L'idéal, 2 moksha balls avec votre tisane ou thé préféré au goûter ou en dessert si vous ne pouvez résister à votre touche sucrée.

CANELLE & MIEL

125 gr de noix de cajou
1 CS de graines de courge
1 CS de graines de chia
100 gr de dattes
3 CS de miel
2 CC de purée d'amande
4 CC de cannelle en poudre (pour l'enrobage)

FRUITS

12 abricots secs
10 dattes
1 CS de baies de goji (ayant trempées dans l'eau chaude)
125 gr de noix de cajou
1 CS de pistaches
2 CS de miel
Graines de sésames (pour l'enrobage)

CACAO & COCO

14 dattes
80 gr d'amandes mondées
25 gr de poudre de cacao
1 CS d'huile de coco
30 gr de farine de coco
Noix de coco râpée (pour l'enrobage)

Pour 10 à 12 balls par recette:
Mixer tous les ingrédients (sauf celui réservé à l'enrobage) ~ Former des petites boules et rouler dans l'enrobage
Réserver minimum 30 minutes au frigidaire

Recette par Gwendoline Le Breton
@ www.gwen-yoga-ayurveda.com/
Yogini_gwen

Stéphanie Solly
Stefcook_healthyfood