

Μπισκοτένια energy balls με ταχίνι, δημητριακά & σοκολάτα

Μερίδες: 15 protein balls **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:-** Χρόνος αναμονής: 2 ώρες **Σκεύος:** -

Υλικά:

- 1 πακέτο ΠολυΔημητριακά Μπισκότα Παπαδοπούλου με 4 δημητριακά και σοκολάτα (160 γρ.)
- 80 γρ. λευκά αμύγδαλα
- 1 κ.σ. σπόροι chia
- 1 κ.σ. μέλι
- 120 γρ. ταχίνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Κρατάμε στην άκρη 3 μπισκότα Παπαδοπούλου με 4 δημητριακά και σοκολάτα και βάζουμε τα υπόλοιπα σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι). Τα θρυματίζουμε λίγο και προσθέτουμε τα αμύγδαλα. Τα αλέθουμε, προσθέτουμε τους σπόρους chia και συνεχίζουμε την άλεση για λίγα δευτερόλεπτα.

2) Μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ, προσθέτουμε το μέλι και το ταχίνι και ανακατεύουμε στην αρχή με κουτάλι κι έπειτα με το χέρι μας μέχρι να σχηματιστεί μείγμα που να μπορούμε να πλάσουμε.

3) Πλάθουμε ισομεγέθεις μπαλίτσες (20-22γρ. η καθεμία) και τις τοποθετούμε σε πιάτο.

4) Ρίχνουμε τα 3 μπισκότα που κρατήσαμε στο μούλτι και τα θρυματίζουμε μέχρι να θρυμματιστούν, χωρίς να γίνουν σκόνη. Τα μεταφέρουμε σε μπολάκι.

5) Γεμίζουμε ένα άλλο μπολάκι με νερό, ραντίζουμε προσεκτικά τα protein balls με νερό (δεν τα βουτάμε) κι έπειτα τα βουτάμε στο μπολ με τα θρυμματισμένα μπισκότα για να καλυφθούν γύρω γύρω από αυτά. Τα μεταφέρουμε και πάλι όλα στο πιάτο.

6) Βάζουμε τα protein balls στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

Φυλάμε τα protein balls στο ψυγείο (δεν χρειάζεται να τα καλύψουμε) για 4 μέρες.