



## Αλμυρά & θρεπτικά energy balls για όλες τις αναπάντεχες λιγούρες

**Μερίδες:** 8-10 energy balls **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά για την κάθε συνταγή  
**Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά

Διατηρούνται καλυμμένα στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### Υλικά για τα energy balls χούμους:

- 65 γρ. αμύγδαλα, ωμά με φλούδα
- 65 γρ. ρεβύθια, βρασμένα ή κονσέρβας
- 2 κ.σ. αλεύρι βρώμης
- [2 κάψουλες Terranova Chromium Cinnamon Lipoic Acid Complex](#)
- 1 κ.σ. ταχίνι
- ½ κ.γλ. σκόνη κύμινο
- ½ κ.γλ. σκόνη σκόρδο
- χυμό και ξύσμα ενός λεμονιού
- 1 κ.σ. νερό (αν χρειάζεται)
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 3 κ.σ. σουσάμι ωμό

### Υλικά για τα energy balls με ντοματένια γεύση:

- 65 γρ. αμύγδαλα, ωμά
- 65 γρ. λευκά φασόλια, βρασμένα ή κονσέρβας
- 2 κ.σ. αλεύρι βρώμης
- [2 κάψουλες Terranova Chromium Cinnamon Lipoic Acid Complex](#)
- 1 κ.σ. πάστα ντομάτας
- 1 κ.σ. διατροφική μαγιά
- ½ κ.γλ. σκόνη σκόρδο
- ½ κ.γλ. ξερό βασιλικό
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- [30 γρ. Plant based παρμεζάνα με μυρωδικά](#)

### Εκτέλεση:

1) Σε ένα μούλτι βάζουμε όλα τα υλικά της συνταγής εκτός από την [κάψουλα Terranova Chromium Cinnamon Lipoic Acid Complex](#) αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε πολύ



καλά να πολτοποιηθούν και να έχουμε μια εύπλαστη και συμπαγή ζύμη. Αν δούμε ότι το μείγμα μας είναι πολύ στεγνό τότε μπορούμε να προσθέσουμε λίγο νερό.

2) Προσθέτουμε στο μείγμα μας τις [κάψουλες Terranova Chromium Cinnamon Lipoic Acid Complex](#) και χτυπάμε για λίγο ακόμη μέχρι να ομογενοποιηθούν.

3) Χωρίζουμε το μείγμα σε 8-10 κομμάτια (περίπου 20-24 γρ.) τα πλάθουμε σε μπαλάκια και τα περνάμε μέσα από σουσάμι ή την [plant based παρμεζάνα](#) αντίστοιχα και τα βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά για να σφίξουν.

4) Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τις δύο γεύσεις των energy balls.