

# BOLAS ENERGÉTICAS DE CAJU E TÂMARAS



## INGREDIENTES

- 100G FLOCOS DE AVEIA
- 100G CAJUS AO NATURAL
- 2 COLHERES SOPA MEL
- 15 TAMARAS SEM CAROÇO

## CONFEÇÃO

1. Colocar na taça, com a lâmina de amassar/triturar, a aveia e os cajus.  
\_\_\_\_\_
2. Seleccionar V12 durante 1 minuto.  
\_\_\_\_\_
3. Juntar o mel e as tâmaras.  
\_\_\_\_\_
4. Seleccionar V12 durante 30 segundos.  
\_\_\_\_\_
5. Moldar bolinhas com cerca de 20g e levar ao frigorífico.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Esta receita foi adaptada de @happyberrylicious  
\_\_\_\_\_