In cucina con la Redazione: come preparare gli Energy Bites con albicocche secche e cocco

Una riserva di energia da portare sempre con te, per affrontare al meglio le giornate intense.

Impazzano sui blog di mezza America e sono una soluzione pratica, sana e golosa per mettere a tacere un languorino o spezzare un pomeriggio tutto di corsa.

Stiamo parlando degli **"Energy Bites"** i "morsi di energia" (in italiano suona meno bene, lo sappiamo…), ovvero di spuntini – per lo più dolci - preparati con ingredienti sani e altamente energetici, che **ti ridanno la carica al momento giusto**.
Esistono nella versione a "polpetta" o in quella a "barretta", e sono velocissimi da preparare.
Provali in questa versione con le albicocche secche e la farina di cocco, siamo sicuri che te ne innamorerai ☺

Ingredienti
una parte di albicocche secche
una parte di farina di cocco
una parte di noci
una parte di mandorle
una parte di semi di lino

Cosa ti serve
una ciotola
un mixer
le tue mani

Procedimento
Come vedi non abbiamo indicato il peso degli ingredienti, perché non è necessario: ti basterà regolarti con le proporzioni, un po' come si fa con il Piatto Unico!
1. A seconda di quanti "bites" vuoi fare, prendi una ciotola o un piatto fondo più o meno grandi.
2. Metti nella ciotola un quinto di albicocche secche, un quinto di farina di cocco, un quinto di noci, uno di mandorle e uno di semi di lino.
3. Metti tutto nel mixer, e frulla bene fino a che otterrai un composto granuloso e appiccicoso.
4. A questo punto, forma con le mani delle palline grandi quanto una noce e rotolale in un po' di farina di cocco.

Et voilà, i tuoi primi "Energy Bites" sono pronti!
Conservali in un luogo fresco e asciutto, portali in ufficio, mettili in borsa e avrai sempre una carica di energia pronta a disposizione! ☺