

La vita moderna e tutto lo stress che ne deriva possono farci desiderare cibi zuccherati, salati e ipercalorici.

Resisti alle tentazioni e continua a seguire uno stile di vita sano e attivo con questo delizioso snack. I Bocconcini proteici cioccolato e mandorle saziano la tua voglia di qualcosa di dolce e cioccolatoso! Una delizia ricca di proteine!

Porzioni: 10

Tempo di preparazione: 30 Minuti

## Ingredienti:

- 6 cucchiaini di F1 Cioccolato Delight Herbalife® (nuova formula)
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1/3 di tazza di bevanda alla mandorla non dolcificata (o bevanda alla soia o latte (parzialmente) scremato)
- 1/2 tazza di uva passa
- 30 g di cioccolato fondente in scaglie
- 50 g di burro di mandorle
- 1/2 tazza di fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di nettare di agave
- 1 cucchiaio di F1 Cioccolato Delight Herbalife Nutrition
- 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere

## Preparazione:

1. Mescola in una piccola terrina i semi di lino e di chia con la bevanda alle mandorle e lascia riposare mentre prepari gli altri ingredienti.
2. Mescola insieme l'uvetta, le scaglie di cioccolato, il burro di mandorle, l'avena, il nettare di agave, l'estratto di vaniglia e il F1 Cioccolato Delight.
3. Amalgama bene il tutto a mano fino ad ottenere un composto stabile. Se ti sembra asciutto, aggiungi acqua o bevanda alle mandorle, un cucchiaino alla volta, badando però a non ammorbidirlo troppo.
4. Inumidisciti le mani e forma delle palline da 2,5 cm circa di diametro (30 palline).
5. Mescola in una ciotola il F1 Cioccolato Delight e il cacao in polvere e passaci le palline per ricoprirle completamente.
6. Rivesti di carta cerata un contenitore munito di coperchio. Disponi all'interno i bocconcini, copri e conserva in frigorifero per un massimo di 5 giorni.

## Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	163	5,7	23	13	4,4	6,0

\* Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti

\* Una porzione = 3 bocconcini. Ricetta per 30 bocconcini