



Together Activity Kit: Healthy Treats

Healthy No Bake Energy Balls



Put dates in a heat resistant bowl and cover with boiling water. Let soak for 20 minutes. After 20 minutes, drain dates and reserve date water.



Mash dates with a potato masher or fork until smooth paste.



Add peanut butter, **Sinai Gourmet Ultra Dark Maple Syrup**, and 2 TBSP of reserved date water (4 tablespoons if you have 24 bar option). You can discard or drink the remaining date water: it's pretty tasty!



Add in oats, nuts, chai, protein, and coconut and use spatula or wooden spoon to stir. Mix well until ingredients evenly combined and it forms a sticky ball. Will take some elbow grease!



Taking out one heaping tablespoon of the mixture at a time, roll into balls with your hands.



You should have approximately 24 ENERGY balls!

To store: Put balls in an airtight container in fridge and finish within 10 days.
You can also freeze them if you want to keep them longer.



Trousse d'activités Ensemble: Gâterie Santé Boulettes d'énergie Saines (sans cuisson)



Mettre les dattes dans un bol résistant à la chaleur et couvrir les dattes d'eau bouillante. Laisser tremper pendant 20 minutes. Pour ensuite, égoutter les dattes et réserver l'eau de dattes.



Écraser les dattes avec un pilon à purée ou une fourchette jusqu'à obtenir une pâte lisse.



Ajoutez le beurre d'arachide, le **Sirop d'érable Ultra Foncé Sinai Gourmet** et 6 cuillères à soupe d'eau de datte réservée (12 cuillères à soupe si vous avez l'option 48 boulettes). Vous pouvez jeter ou boire l'eau de dattes restantes (c'est assez savoureux!)



Ajouter l'avoine, les noix, le chai, les protéines et la noix de coco et utiliser une spatule ou une cuillère en bois pour remuer. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que les ingrédients soient uniformément combinés et l'obtention d'une boule collante. Ceci prend un petit peu d'effort!



Sortir une cuillère à soupe du mélange à la fois et façonner en boulettes avec vos mains.



Vous devriez avoir environ 24 boulettes d'énergie (ou 48 pour option 48)!

Pour conserver: Mettez les boulettes dans un récipient hermétique au réfrigérateur et manger dans les 10 jours.
Vous pouvez également les congeler si vous souhaitez les conserver plus longtemps.