

# Bolitas Pre-entreno Fáciles

 **Tiempo elaboración** 10 minutos

 **Raciones** 12 bolitas

## Ingredientes

- 1 taza copos de avena sin gluten
- 1/3 taza tahini (o crema de algún fruto seco)
- 1/4 taza proteína vegana sabor chocolate
- 1 cda bebida vegetal
- 2 cda endulzante líquido a tu elección
- Una pizca de sal
- Nibs de cacao puro (opcional)

## Instrucciones

1. Añade a un bol los copos de avena y la proteína y combina. Luego añade el resto de ingredientes (menos los nibs) y mezcla con las manos.
2. Cuando esté todo bien mezclado, añade los nibs y forma una bola. Refrigerera durante 5 minutos antes de hacer cada bolita. Así la masa estará más compacta.
3. Forma bolitas del mismo tamaño. Guárdalas en un tarro hermético en la nevera durante toda la semana.



 Imprimir