



**Stéphanie Rosciglione**

**Naturopathe – Fondatrice de Steph Naturoligne  
Créatrice de la méthode Naturoligne  
Perte de poids naturelle & reconnexion au corps**

[Mon site internet](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

**Tout d'abord, merci pour ta confiance.**

Dans ce PDF, je te propose de tester **4 recettes** pour une collation **ultra saine** et faire le **plein d'énergie** !

Mes recettes sont de **petites bombes d'énergie très nutritives** et **remplies de bonnes choses**.

Ce sont des encas parfaits pour faire le **plein de carburant** avant une rude journée ou encore pour **te booster** si tu as un coup de mou.

Ces 4 recettes sont une **très bonne alternative aux féculents**. Elles sont remplies de **bons sucres et de bonnes graisses** qui te donneront une **énergie** de bien meilleure **qualité qu'un gâteau** !

**Tout le monde peut en manger** et les enfants les adorent.

Rassure- toi **ces recettes ne te feront pas grossir**, bien au contraire...

Éteins ton four, **pas besoin de cuisson** ce sont des recettes crues 100% vivantes et végétales qui vont **conserver l'intégralité de leurs bienfaits nutritionnels** de quoi te distribuer de l'énergie pour toute la journée.

**Mesdames, je vous présente les petits gâteaux du futur !**

Étant moi même une grande **gourmande, et maman de 3 enfants** je te propose aujourd'hui **4 recettes sucrées saines, simples, rapides et délicieuses** à préparer.

Elles vont **émerveiller tes papilles** !! En plus, elles sont **faciles à transporter** au travail ou à l'école.

Et en prime elles se conservent jusqu'à 2 semaines dans le réfrigérateur. Mais je suis certaine qu'elles ne dureront pas si longtemps....

Est-ce que tes enfants mangent des sucreries industrielles ???

**Et si je te disais que toi et tes enfants allez adorer les recettes qui suivent ???**

**Alors n'attends plus, essaie les !!**

**Stéphanie**  
**@stephnaturoligne.com**

@vivre\_elements\_terre vous présente :



# ENERGY BALLS



## INGREDIENTS

Pour 12 Balls

- 300 gr de dattes dénoyautées
- 200 gr de noix de Grenoble ou pecan
- 5 càs de cacao en poudre non sucré
- 2 càs de coco râpé
- Et un peu plus pour la déco...



## ON Y VA

- Faire tremper les noix entre 4h et 12h avant la préparation.
- Dans un robot, mixer les noix et réserver. Mixer les dattes (ajouter un peu d'eau au besoin) pour faire une pâte.
- Ajouter tous les autres ingrédients et mixer à nouveau.
- Confectionner des Balls avec vos mains et enrouler dans la coco.
- Se conserve la semaine et même plus au frigo



@vivre\_elements\_terre

@vivre\_elements\_terre vous présente :



# BROWNIE SANS CUISSON



## INGREDIENTS

- 200 gr de dattes dénoyautées ou en pâte
- 2 cup de poudre de noisette ou amande
- 1/2 cup de cerneaux de noix
- 1 cup de cacao en poudre non sucré
- 1 cup de poudre de caroube
- 1/3 cup de sirop d'agave
- 1/2 cup d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de sel



## ON Y VA

Mixer les dattes dans un robot lame en "S" puis incorporer petit à petit les autres ingrédients dans le robot. Mettre la "pâte" dans le plat de stockage, presser à la main pour "étaier". Mettre le plat au frigo pour que le gâteau prenne. Se conserve la semaine et même plus au frigo

# Brownie



@vivre\_elements\_terre

@vivre\_elements\_terre vous présente :

# CRUKIES



## INGREDIENTS

- 1/3 cup de noix de cajou ou pécan
- 1/3 cup de noisettes
- 1/3 cup de poudre d'amande
- 1/3 cup de graines de tournesol
- 1/2 cup de sarrasin germé
- 1/3 x 2 cup de noix de coco râpée
- 1/3 cup de farine de coco
- 1/3 cup de sirop d'agave ou d'érable
- 1/3 cup beurre de cacao ou huile de coco
- 1 CC de cannelle en poudre (facultatif)
- 1 poignée de fruits sec au choix (facultatif)



## ON Y VA

Faire fondre le beurre de cacao au bain-marie à feu doux.  
Mettre dans un robot lame en S tous les ingrédients secs.  
Faire tourner le robot pour obtenir une poudre. Ajouter le sirop et le beurre fondu. Faire encore un peu tourner le robot.  
Préparer une plaque de papier cuisson ou autre anti adhérent. Former une douzaine de boules de pâte et les aplatir sur la plaque.  
Placer la plaque au frigo au moins 1 heure avant dégustation  
Conserver au frigo



@vivre\_elements\_terre

@vivre\_elements\_terre vous présente :

# COCO BALLS



## INGREDIENTS

Pour quelques Balls

- 1 banane bien mûre
- 2 càs de miel
- 2 càs d'huile de coco
- 4 càs de farine de coco
- coco rappé pour la déco



## ON Y VA

Mélanger l'huile coco et le miel.

Ecraser à la fourchette la banane à part. Ajouter les autres ingrédients 1 par 1. Bien mélanger à la fourchette les ingrédients pour former une "pâte". Si vous sentez que la pâte est trop "fluide" ajouter de la farine de coco.

Confectionner des Balls avec vos mains et enrouler dans la coco. Avant de déguster, laissez prendre au frigo.

Se conserve la semaine et même plus au frigo



@vivre\_elements\_terre