

Boules énergies sans cuisson choco-noisette – Fêtes Gourmandes 2021

Préparation : 15 minutes | **Cuisson** : aucune | **Rendement** : + ou - 30

350 gr (1 1/2 tasse) dattes
200 gr (1 tasse) noix (acajou- noisette- graines de tournesol)
30 ml (2 c. à soupe) de beurre de noisette
30 ml (2 c. à soupe) graines de chia
15 ml (1 c. à soupe) huile de coco
60 ml (1/4 tasse) de cacao

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot. Pulser jusqu'à texture désirée.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, faire des boules pour une grosseur uniforme. Rouler entre les mains pour bien compresser.

Conserver dans un contenant hermétique, au frais, de 10 à 14 jours.

Boules énergies sans cuisson citron- coconut

Préparation : 15 minutes | **Cuisson** : aucune | **Rendement** : + ou - 30

350 gr (1 1/2 tasse) dattes
200 gr (1 tasse) noix (acajou- amande- graines de tournesol)
30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'amande
30 ml (2 c. à soupe) graines de chia
15 ml (1 c. à soupe) huile de coco
60 ml (1/4 tasse) de coconut
Zeste de citron au goût

Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot. Pulser jusqu'à texture désirée.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, faire des boules pour une grosseur uniforme. Rouler entre les mains pour bien compresser.

Conserver dans un contenant hermétique, au frais, de 10 à 14 jours.

