

ENERGY BALLS CHOCO-NOISETTES

INGRÉDIENTS :

- 200g de pâte de dattes (ou dattes)
- 50g de pépites de chocolat noir
- 4cs de purée de noisettes
- 100g de noisettes entières
- 4cs de noix de coco râpée

PRÉPARATION :

1. Découper la pâte de dattes en petits morceaux
2. Mixer les morceaux de pâte de dattes durant quelques minutes (surveiller pour éviter la surchauffe)
3. Ajouter la purée de noisettes et mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (le mélange doit être compact afin de pouvoir former des boules)
4. Mettre la première préparation dans un saladier
5. Mixer grossièrement les noisettes, réserver la moitié dans un saladier pour enrober les energy balls
6. Mixer le premier mélange au reste des noisettes, ajouter les pépites de chocolat et 2cs de noix de coco râpées, mixer quelques secondes grossièrement
7. Former des boules à l'aide de vos mains, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur
8. Dans une assiette, disposer le reste de noisettes concassées et de noix de coco râpée. Rouler les boules, humidifiées légèrement au préalable, dans le mélange.
9. Réserver au frais 15 minutes et déguster.

Les energy balls peuvent se conserver plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique

