



Boules d'énergie aux dattes super faciles!

DESSERTS - 30 MIN. ET MOINS - COLLATIONS - RECETTES



NOMBRE DE PORTION : 15-20

TEMPS DE PRÉPARATION :

5-10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 tasse de dattes
- 1 tasse de raisins secs
- le zeste d'un à deux citrons au goût
- 1 tasse de graines de tournesol dont 1/3 tasse de côté
- 1/2 de tasse de noix de coco râpée en mettre 1/8 tasse de côté
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 2 c. à soupe de sirop érable

Préparation

1. Mettre les dattes, les raisins secs, 1/2 tasse de noix de coco, la cannelle, le sirop et le zeste dans un robot jusqu'à ce que ça forme une pâte semi lisse (on ne veut pas de la purée!).
2. Ajouter 1 tasse de graines de tournesol et mélanger encore au robot quelques secondes pour que les graines s'incorporent au mélange.
3. Façonner des boules et les rouler dans le mélange noix de coco et de graines de tournesol restant.
4. Réfrigérer d'une à deux heures!