Boules d’énergie aux pruneaux

RECETTES – COLLATIONS – DÉJEUNERS-BRUNCHS



NOMBRE DE PORTION : 24

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Recette : Gracieuseté de California prunes

- 30 pruneaux de Californie, dénoyautés (environ 1 tasse tassée)
- 1/3 tasse de beurre d'amande
- 2 c. table de miel
- ½ tasse de céréales de riz croquant
- ¼ tasse de graines de tournesol rôties, non salées
- 1/3 tasse de noix de coco séchée, non sucrée

Préparation

1. Mettre les pruneaux, le beurre d'amande et le miel dans le robot culinaire.
2. Activer le robot par pulsion jusqu'à ce que le tout soit haché finement. Transvider dans un bol.
3. Incorporer manuellement les céréales de riz croquant et les graines de tournesol. Bien mélanger.
4. Former 24 boules d'environ une cuillère à table.
5. Rouler les boules dans la noix de coco.
6. Placer les boules dans un plat hermétique et réfrigérer 1 heure pour qu'elles durcissent, ou conserver jusqu'à une semaine.