

Temps de réfrigération : 60 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 24 boules



Boules d'énergie aux pruneaux

Recette : Gracieuseté de California prunes

Ingrédients :

- 30 pruneaux de Californie, dénoyautés (environ 1 tasse tassée)
- 1/3 tasse de beurre d'amande
- 2 c. table de miel
- 1/2 tasse de céréales de riz croquant
- 1/4 tasse de graines de tournesol rôties, non salées
- 1/3 tasse de noix de coco séchée, non sucrée

Marche à suivre :

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.