

recette sucrée

ENERGY BALLS AUX DATTES FRAICHES ET AMANDES

⌚ 15 minutes

🍴 10 billes

Ingédients

100 g d'amandes
100 g de dattes fraîches Mazafati (ou autre)
dénoyautées - soit 10 dattes
50 g de graines de lin
50 g de lait d'amande (ou autre lait végétal)
1/2 cc. de vanille en poudre

Pour l'enrobage

20 g de graines de sésame blanc
Du cacao cru en poudre (et sans sucre)

Préparation

Réduire les graines de lin en poudre en les passant quelques secondes au blender/mixeur.

Dans le bol d'un robot, réunir les amandes, les dattes dénoyautées coupées en 4, les graines de lin moulues et la vanille en poudre. Mixer grossièrement avant d'incorporer le lait.

Mixer ensuite jusqu'à obtention d'une pâte homogène. J'ai personnellement dû m'y reprendre à plusieurs reprises (c'est-à-dire ouvrir le bol du robot, racler les bords, mixer puis recommencer) pour arriver à une pâte homogène.

Former ensuite des boules avec ses petites mains, en prélevant une quantité équivalente à une cuillère à soupe de pâte. Enrober la boule dans les graines de sésame ou dans la poudre de cacao.

Les energy balls se conservent 5 à 7 jours dans une contenant hermétique. Elles peuvent également se congeler et être dégustées selon vos envies.

