

metro



Boules d'énergie croquantes au cacao

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

18 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:00 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

Ingrédients

250 ml Noix de Grenoble
(1 tasse)

125 ml Amandes, tranchées
(1/2 tasse)

125 ml Céréales de riz soufflé, sans gluten
(1/2 tasse)

60 ml Noix de coco, en flocons, non sucrée
(1/4 tasse)

15 ml Graines de lin moulues
(1 c. à soupe)

310 ml Dattes medjool, bien tassées
(1 1/4 tasse)

80 ml Beurre d'amande crémeux
(1/3 tasse)

Préparation

Dans un mélangeur, déposer tous les ingrédients et pulser jusqu'à l'obtention d'une pâte mais avec encore quelques morceaux.

On veut qu'il reste du croquant! Gratter les parois du mélangeur à quelques reprises si nécessaire.

Former des boules et réserver au frigo.

Truc:

Si le coeur vous en dit, vous pouvez saupoudrer les boules de cacao ou de noix de coco râpée. Elles sont aussi délicieuses natures alors c'est comme vous voulez!

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

60 ml Cacao
(1/4 tasse)

2 1/2 ml Sel
**(1/4 c. à
thé)**
