

Boules d'énergie sans noix ni gluten

Trempage : 15 minutes
Temps de préparation : 15 minutes
Ustensile : Robot culinaire
Donne : 25 boules



Ingrédients :

Purée de datte

- ✓ 20 dattes dénoyautées (1 tasse)
- ✓ ½ tasse d'eau bouillante
- ✓ 2 c. à thé de jus d'orange
- ✓ ¼ tasse de beurre de tournesol
- ✓ ½ tasse d'haricots noirs cuits

Ingrédients à incorporer à la purée

- ✓ 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- ✓ ½ tasse de canneberges
- ✓ ½ tasse de noix de coco râpé
- ✓ ½ tasse de graines de citrouille
- ✓ 1 tasse de riz (ou quinoa) soufflé

Préparation :

Faire tremper les dattes dans l'eau bouillante et le jus d'orange pendant environ 15 minutes. Égoutter les dattes (ne pas rincer). À l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée les dattes, le beurre de tournesol et les haricots. Mettre de côté.

Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients (sauf le riz soufflé). Incorporer la purée et mélanger jusqu'à homogénéité. Ajouter le riz soufflé et mélanger légèrement.

Former de petites boules et réfrigérer de 1 à 2 heures.

Se congèle bien.

Source : Françoise Poirier