



COLLATIONS

Boules d'énergie au lait au chocolat

 10 min  0 min  14 portions

INGRÉDIENTS

3/4 tasse d'amandes crues non salées	1 c. à soupe de cacao ou caroube en poudre
1/4 tasse de flocons d'avoine réguliers	1 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe de graines de chia ou de lin	1/4 c. à thé de cannelle moulue
1 tasse de dattes Medjool, dénoyautées (environ 8-10 dattes)	1/8 c. à thé de sel
1/4 tasse de lait au chocolat	Cacao ou noix de coco râpée non sucrée, pour enrober (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Dans le bol d'un robot mélangeur, réduire les amandes, les flocons d'avoine et les graines de chia ou de lin en poudre grossière, en conservant quelques petits morceaux. Ajouter le reste des ingrédients.
- 2 Mélanger jusqu'à ce que la préparation forme une pâte homogène et collante. Au besoin, racler les parois du bol avec une spatule en silicone.
- 3 Avec les mains légèrement humides, former environ 14 boules. Enrober les boules de cacao en poudre ou de noix de coco râpée, si désiré. Conserver les boules énergie dans un contenant hermétique au réfrigérateur, jusqu'à 1 semaine.

SUGGESTION

Variante : Pour une version sans noix, utilisez des graines de citrouille. Astuce : Réalisez des boules énergie de tailles différentes pour combler tous les appétits !