

BOULES D'ÉNERGIE EN BONHOMMES DE NEIGE D'ÉLIANE

INGRÉDIENTS

- 10 dattes medjool
- 5 abricots séchés
- 1 tasse de poudre d'amande
- ¼ de tasse de cacao
- 1 cuil. à table de graines de chia
- 1 cuil. à table de graines de chanvre
- 1 cuil. à table d'eau
- sucre en poudre ou petits bonbons pour faire la neige, au goût
- cure-dents (pour assembler les bonhommes de neige)

PRÉPARATION

1. Enlever délicatement les noyaux des dattes.
2. Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.
3. Verser l'appareil dans un bol puis façonner en petites boules.
4. Les boules d'énergie peuvent se déguster ainsi, ou bien vous pouvez aussi les recouvrir de sucre en poudre et les assembler avec des cure-dents pour en faire des bonhommes de neige.

FAMILLE
au menu