

Boules d'énergie aux amandes & chocolat à fleur de sel

par
Libre de Manger





Boules d'énergie aux amandes & chocolat à la fleur de sel

9-10 boules d'énergie

Ingrédients:

- ½ tasse de dattes
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de poudre d'amandes
- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ c. à thé d'extrait d'amande
- ⅓ tasse de pépites de chocolat
- Fleur de sel, au goût

Préparation:

1. Dans une casserole à feu vif, porter à ébullition l'eau et les dattes. Écraser à l'aide d'une fourchette les dattes afin d'obtenir une purée lisse.
2. Transvider la purée de dattes dans un bol et ajouter la poudre d'amandes, les flocons d'avoine et l'extrait d'amande. Mélanger (c'est plus facile avec les doigts) et former 9 ou 10 boules.
3. Faire fondre le chocolat au four à micro-ondes et tremper chaque boule dans celui-ci afin de couvrir une surface. Saupoudrer chaque boule d'une pincée de fleur de sel (y aller au goût). Conserver au réfrigérateur (le chocolat va devenir croquant).

Par Laurence Bergeron, nutritionniste

WWW.LIBREDEMANGER.COM

