

# Energy balls façon brownies (au cacao cru)

Sans cuisson, pour une quinzaine de balls

- 120 g de cerneaux de noix
- 12 cerneaux
- 180 g de dattes medjool
- 60 g de cacao cru en poudre
- 1/2 c. à café de fleur de sel

- 1/ Toaster les noix dans une poêle à sec, ou 8 à 10 min. au four et laisser tièdir. (Optionnel).
- 2/ Réduire les noix en poudre, les mélanger au cacao et au sel.
- 3/ Ajouter les dattes et mixer longuement en raclant les bords de temps en temps afin d'obtenir une pâte homogène.
- 4/ Ajouter les cerneaux restants hachés grossièrement.
- 5/ Former des boules de la taille d'une noix.

## Conservation

Au réfrigérateur dans une boîte hermétique pendant 10 jours maximum.



# Energy balls fruités (au zeste de citron)

Sans cuisson, pour une quinzaine de balls

- 150 g de dattes medjool
- 1 c. à café d'huile de coco désodorisée
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 grosse poignée de noix de cajou
- 1 c. à soupe de zeste de citron

- 1/ Faire tremper les dattes dans de l'eau tiède minimum 15 min. (Idéalement 1 nuit).
- 2/ Mixer longuement les dattes avec le reste des ingrédients en raclant les bords de temps en temps afin d'obtenir une pâte homogène. Il doit encore rester des petits morceaux.
- 4/ Former des boules de la taille d'une noix.
- 5/ Verser le topping de noix de coco dans une assiette creuse puis roulez-y délicatement les boules.

## Conservation

- Au réfrigérateur dans une boîte hermétique pendant 10 jours maximum.
- Idéal à congeler.

