

Petits gâteaux

Energy balls au cacao cru


15 min 15 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

543

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
energy balls**

100 g **Noix de coco rapée**
50 g **Noix de pécan**
50 g **Graine(s) de tournesol**
50 g **Amande(s) entière(s)**
150 g **Pâte de datte**
1 c. à café **Vanille en poudre**
3 c. à soupe **Cacao en poudre**
1 **Pépites de chocolat**
1 pincée(s) **Sel**

Étape 1
Préparation des energy balls

- 1 Dans un petit blender, mixer les amandes, les noix et les graines de tournesol.
- 2 Mettre le mélange d'oléagineux dans le saladier puis mélanger à la main.
- 3 Le cacao en poudre cru et les pépites de chocolat cru n'ont pas été torréfiés et conservent donc leurs nutriments et antioxydants.
- 4 Découper un morceau de pâte de datte, le couper grossièrement à la main. L'ajouter dans le récipient du blender avec à nouveau des amandes, des noix, des graines de tournesol et des pépites de cacao. Mixer le tout.
- 5 Ne pas mixer trop longtemps pour éviter d'obtenir une farine d'oléagineux. Il est donc important de mixer en deux fois.
- 6 Verser les ingrédients concassés dans le saladier.
- 7 Si la texture n'est pas assez collante, ajouter un peu de pâte de datte mixée avec une petite quantité d'eau.
- 8 Verser la pâte de datte mixée dans le saladier d'oléagineux.
Mélanger à la main.

- 9
- 10 Ajouter de la noix de coco râpée dans le saladier.
- 11 Ajouter du cacao cru dans le mélange.
- 12 Le cacao cru est très énergisant et contient beaucoup de théobromine, la molécule du bonheur.
- 13 Ajouter des pépites de cacao cru dans le saladier.
- 14 Saupoudrer le mélange de graines de tournesol.
- 15 Ajouter une pincée de sel sur le mélange.
- 16 Mélanger le tout à la main.
- 17 Ajouter la vanille en poudre et mélanger à nouveau.
- 18 Former des petites boules à la main.
- 19 Il est possible de réaliser des barres de céréales avec cette préparation, à condition de les déshydrater pour éviter qu'elles soient collantes.

Étape 2

Dressage

- 1 Faire 3 petits tas de noix de coco, de cacao en poudre, et de pépites de chocolat sur la planche à découper.
- 2 Décorer chaque energy balls en les roulant dans un petit tas au choix.
- 3 Disposer en ligne une boule coco, une boule façon truffe, et une autre aux pépites de chocolat dans une assiette de présentation.