
Boules d'énergie aux dattes et sarrasins-Avoine

Voici comment on pourrait substituer certains ingrédients de cette recette sans changer le résultat final.

180 ml	Dattes dénoyautées	$\frac{3}{4}$ tasse
375 ml	Eau bouillante	1½ tasse
30 ml	Jus d'orange	2 c. à table
30 ml	Miel	2 c. à table
1 ml	sel	$\frac{1}{4}$ c. à thé
375 ml	Flocons de sarrasin d'avoine	1½ tasse
60 ml	Graines de chia	$\frac{1}{4}$ tasse
90 ml	Brisures chocolat noir	6 c. à soupe
90 ml	Poudre de cacao, sans sucre	6 c. à soupe
30 ml	+ Huile de canola	2 c. à soupe

Préparation:

- Mettre les dattes dans un bol à l'épreuve de la chaleur et verser l'eau bouillante. Laisser reposer environ 15 minutes
- Égoutter les dattes et les remettre dans le grand bol. Ajouter le jus d'orange et, à l'aide d'une fourchette, réduire en purée. Ajouter le miel et le sel. Bien mélanger. Ajouter les flocons ~~de sarrasin~~ d'avoine, les graines de Chia, le ~~chocolat~~ cacao et l'huile de canola. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien humecter.
- Avec les mains mouillées, façonner la préparation en boules (environ 30 ml (2c. à table) à la fois). Réfrigérer 1 heure. (Les boules se conservent jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur).

Rendement : 16 boules

Adapté par : Élise Latour et Karine Lamoureux, nutritionnistes-diététistes

Source : Coup de pouce