

Boule d'énergie brownie

☹ Préparation 10 min Cuisson 5 min
6 portions de 2 boules

INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) de dattes séchées dénoyautées et hachées grossièrement
125 ml (1/2 tasse) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de chocolat noir concassé
80 ml (1/3 tasse) de poudre de lait écrémé
250 ml (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham

ÉTAPES

Mélanger les dattes et l'eau dans une casserole et porter à ébullition puis cuire 5 minutes à feu moyen-vif. Retirer du feu.

Réduire les dattes en purée avec l'aide d'une fourchette.

Ajouter le chocolat et remuer pour faire fondre complètement.

Incorporer la poudre de lait puis la chapelure de biscuits.

Former des boules d'environ 30 ml (2 c. à soupe) et réfrigérer.

NOTES

- Si les boules d'énergie sont trop collantes ajouter un peu plus de biscuits Graham.
- Les dattes peuvent être remplacées par un autre fruit séché: figue, raisin sec, etc.
- Pour un effet plus festif, roulez les boules dans des noix émiettés, du sucre à glacer ou encore du cacao.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le chocolat noir contient des polyphénols ayant un pouvoir antioxydant. Le pouvoir antioxydant du cacao serait même 2 à 3 fois plus élevé que celui du thé vert.

VALEUR NUTRITIVE	
Énergie	147 kcal
Protéines	4,5 g
Lipides	5 g
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Sodium	60 mg