Camila Prioli

*Petits gâteaux*

# Energy balls au cacao cru

| 15 min | 15 min | 0 | 0 | 543 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

**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 longuement 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.

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**

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.