

Boules choco-dattes

NOMBRE DE PORTIONS: 24

TEMPS DE PRÉPARATION: 20 MINUTES

TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (150 g) de dattes
- $\frac{3}{4}$ tasse (80 ml) d'eau
- 1 tasse (150g) de chocolat mi-sucré
- $\frac{1}{4}$ tasse (22 g) de cacao
- 2 tasses (170 g) de All Bran réduit en poudre

PRÉPARATION

1. Faire bouillir les dattes environ 5 minutes et ajoutez-y le chocolat.
2. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire le mélange de dattes et de chocolat en purée.
3. Dans un grand bol, mélanger le cacao, les All Bran et la purée de dattes.
4. Recouvrir et laisser refroidir 2-3 heures.
5. Façonner en boules d'environ 1 c. à soupe et saupoudrer de cacao.
6. Se conserve une semaine au réfrigérateur. Se congèle.



Découvrez plus de recettes

